

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Чепкас-Никольская ООШ"

Шемуршинского муниципального округа Чувашской Республики

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы _____ Т. В. Воробьева

Приказ № 139 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

«Плавание»

1-4 класс

с. Чепкас-НИкольское, 2023 год

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности модуль «Плавание» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Чепкас-Никольская ООШ»,

Общая характеристика модуля «Плавание»

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе, плавания.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию

личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой - работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п.. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил Российской Федерации.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Цель Модуля - обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачи Модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление **физического, психологического и социального** здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, **обеспечение культуры безопасного поведения** средствами плавания;
- формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;

- популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом;

обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе плавания;

являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В содержании Модуля специфика плавания сочетается, практически, со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся

независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста.

Модуль позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой.

Модуль «Плавание» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает федеральные государственные образовательные стандарты начального основного общего и основного общего образования, а также примерные основные образовательные программы начального основного общего и основного общего образования, а также направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г.

Место модуля «Плавание» в учебном плане:

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры во 2 – 4-х классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным

компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации, а также в рамках внеурочной деятельности.

Содержание 34-ти часовой программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу *первого этапа* (уроки 1 — 12) составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания.

На *втором этапе* (уроки 13—26) основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, брассом, выполнение старта из воды и простых поворотов.

Третий этап (уроки 27—36) предполагает изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, брассом, элементов стиля баттерфляй (дельфин), стартов и поворотов, прикладного плавания.

Прохождение полного 36-ти часового курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по плаванию и целенаправленно заниматься спортивным плаванием.

Содержание Модуля расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе плавания и формированию новых компетенций средствами плавания, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

Предлагаемый Модуль можно успешно интегрировать со следующими разделами (модулями) программы «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Интеграция Модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, а также подготовке и проведению соревновательных мероприятий.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативного использования учебного материала по плаванию в урочной и внеурочной

деятельности с выбором различных технических элементов плавания, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

Планируемые, личностные, метапредметные и предметные результаты изучения Модуля «Плавание»

Модуль «Плавание» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения Модуля направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Метапредметные результаты освоения Модуля формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по плаванию и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты *на уровне начального общего образования:*

проявление чувства гордости за отечественных пловцов -чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Планируемые метапредметные результаты *на уровне начального общего образования:*

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;

способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

2.Содержание Модуля «Плавание»

Раздел 1. Знания о плавании

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и

Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, нудлсов и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

Проплавание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств.

Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

3. Тематическое планирование Модуля «Плавание»

Темы занятия	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о плавании (2-4 класс)	
Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания.	<i>Знать и пересказывать</i> факты истории возникновения и развития плавания.
Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	<i>Знать и различать</i> виды плавания. <i>Определять</i> их сходство и различия
Стили плавания.	<i>Называть</i> стили плавания. <i>Знать</i> их отличия.
Простейшие правила проведения соревнований по плаванию.	<i>Излагать</i> простейшие правила проведения соревнований по плаванию.
Игры и развлечения на воде	<i>Знать</i> простейшие игры и развлечения на воде
Словарь терминов и определений по плаванию.	<i>Знать, понимать, применять</i> термины и определения по плаванию.
Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.	<i>Знать</i> основные размеры плавательных бассейнов; простейшие требования для организованных мест купания на открытых водоемах. <i>Знать и называть</i> инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

<p>Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.</p>	<p><i>Раскрывать</i> значение занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.</p>
<p>Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.</p>	<p><i>Знать и рассказывать</i> режим дня, правила личной гигиены при занятиях плаванием.</p>
<p>Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.</p>	<p><i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни. <i>Знать</i> перечень одежды для занятий плаванием (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце).</p>
<p>Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности (2-4 класс)</p>	
<p>Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.</p>	<p><i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. <i>Измерять</i> физическую нагрузку разными способами <i>и уметь</i> ее регулировать.</p>
<p>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях плаванием в плавательном бассейне, в открытых водоемах. <i>Составлять и соблюдать</i> режим дня юного пловца.</p>
<p>Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме. Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.</p>	<p><i>Уметь выбирать</i> безопасные места для купания в открытом водоеме. <i>Уметь применять</i> спортивный инвентарь для занятий плаванием.</p>

<p>Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.</p>	<p><i>Подбирать, составлять и осваивать</i> самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием; упражнения на суше; для освоения с водой; для изучения техники спортивных способов плавания. <i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.</p>
<p>Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного</p>	<p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами плавания как в плавательном бассейне,</p>
<p>отдыха и каникул.</p>	<p>так и в открытом водоёме. <i>Подготавливать</i> места купания и плавания для проведения подвижных игр (вместе с родителями). <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр с элементами плавания. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.</p>
<p>Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.</p>	<p><i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. <i>Проявлять</i> физические качества. <i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (2-4 класс)</p>	
<p>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше</p>	<p><i>Демонстрировать</i> общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общего физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению упражнений в воде;</p>

<p>Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания</p>	<p><i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты). <i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время учебной деятельности и самостоятельных занятий плаванием.</p>
<p>Подготовительные упражнения для освоения с водой:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; – погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; 	<p><i>Ознакомиться</i> с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой). <i>Испытать</i> выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду. <i>Устранить</i> ощущение страха перед водной средой. <i>Выработать</i> умение ориентироваться</p>
<ul style="list-style-type: none"> – всплывания и лежания на воде; – выдохи в воду; – скольжения. 	<p>и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды. <i>Уметь</i> держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем <i>Демонстрировать</i> упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения в учебной деятельности и самостоятельных занятий плаванием.</p>

<p>Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; — командные игры. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды – с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде – с всплыванием и лежанием на воде – с выдохами в воду – с прыжками в воду – с мячом. <p>Развлечения на воде.</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр.</p> <p><i>Закреплять</i> во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p>
<p>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной</p>	<p><i>Уметь</i> описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники кроля на груди и кроля на спине.</p> <p><i>Демонстрировать</i> имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры.</p>
<p>опорой, без опоры):</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для изучения движений ногами; – упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания; – упражнения для изучения движений руками; – упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания; – упражнения для изучения общего согласования движений 	<p><i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.</p> <p><i>Уметь</i> правильно выполнять дыхательные упражнения.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><i>Использовать</i> умения и навыки способов плавания в учебной, игровой и досуговой деятельности.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации.</p>

<p>Учебные прыжки в воду. Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.</p>	<p><i>Уметь преодолевать</i> чувство страха перед водой и быстро <i>осваиваться</i> в водной среде после прыжка и длительного погружения. <i>Проявлять</i> смелость и уверенность во время погружения в воду с головой после выполнения прыжка. <i>Совершенствовать</i> ориентировку под водой и умение выполнять гребковые движения руками в противоположном направлении (по отношению к поверхности воды). <i>Демонстрировать</i> учебные прыжки из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой для подготовки к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. <i>Демонстрировать</i> старт из воды; открытый плоский поворот в кроле на груди, на спине, поворот «маятником» в брассе.</p>
<p>Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании;</p>	<p><i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Проплыть произвольным способом без остановки дистанцию 25 м.</p>
<p>Участие в соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию. <i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения в плавании.</p>

**Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся
по окончании начального общего образования**

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Вольный стиль	75 м (без учета времени)	50 м (без учета времени)	25 м (без учета времени)
Кроль на груди с оценкой техники	25 м	12 м	6 м
Кроль на спине с оценкой техники	25 м	12 м	6 м
Брасс с оценкой техники	25 м	12 м	6 м
Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор предметов со дна при нырянии в длину)	поднять предмет, проплыв 3 м под водой	поднять предмет, проплыв 2 м под водой	поднять предмет, проплыв 1 м под водой
Спад в воду из положения сидя на бортике	без ошибок	1-2 ошибки	3 и более ошибки
Буксировка предметов на воде	5 м	4 м	3 м

**Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся
по окончании основного общего образования**

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Вольный стиль	200 м (без учета времени)	150 м (без учета времени)	100 м (без учета времени)
Комплексное плавание	4x25 м (четырьмя спортивными)	4x25 м (тремя спортивными)	4x25 м (двумя спортивными)

	способами без учета времени)	способами без учета времени)	способами без учета времени)
Кроль на груди с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Кроль на спине с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Брасс с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Баттерфляй с оценкой техники	15 м	12 м	10 м
Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор предметов со дна при нырянии в длину)	поднять предмет, проплыв 7 м под водой	поднять предмет, проплыв 6 м под водой	поднять предмет, проплыв 5 м под водой
Стартовый прыжок	без ошибок	1-2 ошибки	3 ошибки
Повороты	без ошибок	1-2 ошибки	3 и более ошибки
Транспортировка пострадавшего на воде	10 м	7 м	5 м

Оценка техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) и ошибки при выполнении плавательных движений, элементов способов плавания в полной координации движений для обучающихся по окончании начального общего образования и основного общего образования

Оценка	Количество ошибок
5	без ошибок
4	по 1-2 ошибке
3	3 и более ошибки

№ п/п	Наименование упражнений	Ошибки
1	Скольжение на груди	Чрезмерное прогибание туловища
		Голова высоко
		Толчок одной ногой от бортика

2	Скольжение на спине	Скольжение сидя
		Голова сильно отклонена назад
3	Движение руками при плавании кролем на груди	Толчок от стенки одной ногой
		«Глажение» рукой
		Широкий гребок
4	Движение руками при плавании кролем на спине	Короткий гребок, рука опускается с локтя
		Неполный гребок
		Широкий гребок
5	Движение руками при плавании кролем на спине	Поворот туловища за рукой
		Короткий гребок
		Широкий гребок
6	Движение руками при плавании баттерфляем (дельфином)	Руки не до конца выходят вперед после гребка
		Широкий гребок
		Короткий гребок
7	Движение ногами при плавании кролем на груди	Рука опускается в воду с локтя
		При выходе из воды руки касаются воды
		Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги глубоко
8	Движение ногами при плавании кролем на спине	Ноги широко расставлены
		Большая амплитуда движений
		Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги низко
9	Движение ногами при плавании баттерфляем (дельфином)	Ноги высоко
		Перекачивание с бока на бок
		Не симметричные движения
		Подтягивание коленей к груди
10	Движение ногами при плавании баттерфляем (дельфином)	Недостаточное разведение стоп в стороны
		Сгибание в коленях
		Ноги глубоко
11	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди	Отклонение от средней линии
		Неполный выдох, ранний вдох
		Низкое или высокое положение головы
12	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине	Сильное сгибание туловища
		Остановка рук у бедра
		Широкое вкладывание рук
13	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании баттерфляем (дельфином)	Неправильная координация рук и ног
		Ранний, поздний вдох
14	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании баттерфляем (дельфином)	Неправильная координация рук и ног

	ног, дыхания при плавании баттерфляем (дельфином)	Заныривание после гребка
		Вдох не вовремя
15	Поворот «маятник»	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
16	Поворот «сальто» в кроле на груди	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
17	Поворот «сальто» в кроле на спине	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
18	Простой закрытый поворот/ простой открытый поворот	Элемент не освоен
		Выражена суетность
		Слабое отталкивание ногами
		Низкое скольжение
19	Спад в воду из положения сидя на бортике	Голова сильно откинута назад
		Падение в воду близко к бортику
20	Стартовый прыжок с тумбочки: с захватом тумбочки, со свободным положением рук сзади или внизу и легкоатлетический старт	Голова сильно откинута назад
		Падение в воду близко к бортику
		Сильно согнуты ноги в коленях
		При входе в воду сильно расслаблено туловище
21	Старт из воды при плавании на спине	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Отсутствует скольжение
		Отсутствие касание борта

Уроки по обучению плаванию

Приведенные ниже уроки по обучению плаванию детей младшего школьного возраста полностью отражают требования основных педагогических принципов: сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности, индивидуализации. Упражнения на суше дают представление о способе плавания. Последовательность выполнения упражнений в воде – от простого к сложному – способствует качественному освоению техники плавания. При необходимости, по мере освоения учебного материала учащимися, уроки могут повторяться.

Программа по обучению плаванию в школе рассчитана на 36 уроков. Основные способы плавания – кроль на груди и на спине, брасс. Первые уроки в бассейне ориентированы на начальное освоение с водой (уроки 1-6). На уроке 6 проводят контрольные испытания по овладению простейшими плавательными навыками (упражнения «поплавок» и скольжение на спине и на груди). Освоение спортивных способов начинается с кроля на груди и на спине (уроки 7-18). На уроке 18 обучающимся предлагают выполнить контрольные упражнения: 1) проплытие дистанции 8-10 м кролем на груди на задержке дыхания, 2) проплытие дистанции 10-15 м кролем на груди в полной координации. Освоение техники брасса проходит на уроках 19-33. Уроки 34-35 посвящены совершенствованию изученных способов плавания. На уроке 36 проводятся итоговые контрольные испытания.

Нормативы ученики выполняют под контролем преподавателя, одновременно в испытании участвуют 2 человека. Ниже перечислены критерии оценки качества выполнения контрольных нормативов.

Контрольные нормативы «Начальное освоение с водой»

Упражнение «поплавок» нацелено на освоение навыка всплывания и лежания.

Последовательность действий:

1. Сделать вдох, задержать дыхание.
2. Присесть под воду.
3. Принять положение плотной группировки: колени касаются груди, голени обхватить руками, прижать лоб к коленям.
4. Всплыть в данном положении к поверхности воды.

5. Полежать 5 секунд, не расслабляя руки и ноги.
6. Встать на дно.

Упражнение оценивается положительно в случае соблюдения данных требований. Упражнение не считается освоенным, если ученик не погружается под воду; не удерживает положение группировки; способен продержаться на воде менее 5 сек.

Упражнение «скольжение» направлено на освоение рабочей позы пловца. Последовательность действий:

Скольжение на груди

1. Встать спиной к бортику, прямые руки поднять вверх и соединить ладони за головой.
2. Поставить одну ногу на стенку бортика на уровне колена.
3. Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться к поверхности воды, положить руки на воду (лицо опущено в воду).
4. Оттолкнуться от бортика одной или обеими ногами.

Проскользить по поверхности воды в положении руки впереди, голова между руками. Ноги выпрямлены в коленях, стопы вместе, носки оттянуты.

Скольжение на спине.

1. Встать лицом к бортику, взяться руками за бортик, ноги поставить на стенку бассейна у поверхности воды, затылок положить на воду (уши погружены в воду).
2. Сделать вдох, задержать дыхание.
3. Отпустить руки, оттолкнуться от бортика ногами.
4. Проскользить по поверхности воды в положении руки вдоль тела, ноги выпрямлены в коленях, стопы вместе, носки оттянуты.

Положительная оценка предполагает умение проскользить не менее 5-6 м. Упражнение не засчитывается, если ученик отталкивается с поднятой над водой головой (не может опустить лицо в воду); сгибает ноги в коленях, не оттягивает стопы; не соединяет руки (при скольжении на груди); скользит по поверхности менее 5 м.

Контрольные нормативы «Первичные навыки в кроле на груди и на спине»

Данный норматив позволяет оценить степень овладения техникой движений руками и ногами в кроле на груди и на спине. Последовательность действий:

Кроль на груди

1. Встать спиной к бортику, прямые руки поднять вверх и соединить ладони за головой.
2. Поставить одну ногу на стенку бортика на уровне колена.
3. Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться к поверхности воды, положить руки на воду (лицо опущено в воду).
4. Оттолкнуться от бортика одной или обеими ногами.
5. После скольжения проплыть при помощи поочередных гребков руками и попеременных ударов ногами расстояние 7-10 м.

Кроль на спине

1. Встать лицом к бортику, взяться руками за бортик, ноги поставить на стенку бассейна у поверхности воды, затылок положить на воду (уши погружены в воду).
2. Сделать вдох, задержать дыхание.
3. Отпустить руки, оттолкнуться от бортика ногами.
4. После скольжения проплыть при помощи поочередных гребков руками и попеременных ударов ногами расстояние 7-10 м.

Требования к технике движений ногами: ноги прямые, носки оттянуты, работают в непрерывном темпе. Руки выполняют гребки поочередно, пальцы кисти соединены вместе. Положительная оценка выставляется при условии проплытия требуемого расстояния без остановок, в спокойном темпе. Отрицательная оценка выставляется в случае, если ученик встает на дно, движения ногами и руками неритмичные; не опускает лицо в воду (при плавании на груди); не кладет затылок на воду (при плавании на спине).

Контрольные нормативы «Проплывание дистанции 25 м избранным способом»

Последовательность действий:

1. Принять исходное положение у стенки бассейна.
2. По команде преподавателя оттолкнуться от бортика.
3. Проплыть избранным способом плавания 25 м в равномерном темпе.

Положительная оценка выставляется при условии проплывания дистанции без остановок. Обязательным является выполнение выдоха в воду при плавании способами кроль на груди и брасс. Отрицательную оценку получают: не освоившие технику движений изученных способов; в случае остановок и вставании на дно бассейна; не делающие выдох в воду при плавании кролем на груди или брассом.

Уроки № 1-2

Задачи: 1) организация занимающихся; 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; 3) ознакомление с упражнениями на освоение с водой.

Подготовительная часть (на суше):

1. Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока. Вводная беседа о цели обучения плаванию, организации занятий, правилах поведения в бассейне.
2. Комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1:
 - ходьба с различным положением рук (обе вытянуты вверх; одна рука вытянута вверх, другая у бедра; обе прижаты к туловищу) – 1-2 мин.;
 - и.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Вращения руками вперед (20 раз);
 - и.п. – то же. Вращения руками назад (20 раз);
 - и.п. – сидя, руки в упоре сзади. Поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз (30 раз);
 - и.п. – сед на пятках, руки упираются в пол. Покачивания на стопах вперед-назад, отрывая колени от пола (10 раз);
 - и.п. – стоя, руки вытянуты вверх и соединены (голова между руками).

Приседания, пятки от пола не отрывать (12 раз).

3. Имитационные упражнения:

и.п. – сидя на полу в положении группировки («поплавок») – 2-3 раза;

и.п. – лежа на груди (на спине) на полу, развести ноги и руки в стороны («звездочка») – 2-3 раза;

и.п. – стоя на полу в наклоне, ноги на ширине плеч, голова и руки опущены вниз («медуза») – 2-3 раза;

и.п. – стоя на полу, сделать вдох через рот, задержать дыхание на 3-4с, затем – выдох через рот и нос (8-10 раз);

то же, но в сочетании с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду) – 6-8 раз.

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары, соскок ногами вниз из положения сидя с опорой на руки.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна: а) бег и ходьба - парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), по кругу, взявшись за руки («хоровод»); б) ходьба с помощью попеременных и одновременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); в) ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками (по 25 м).
2. И.п. - стоя в наклоне вперед, руками опереться в колени. Упражнение «Лунка»: подуть на воду, делая углубление на поверхности (10 раз).
3. И.п. - стоя на дне. Упражнение «Умывание»: набрать в ладони воду, вылить себе на лицо (4-5 раз).
4. И.п. - стоя в наклоне вперед, опереться руками в колени. Задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза, делать выдох в воду через нос или рот. Затем поднять голову из воды и сделать вдох(10 раз).
5. И.п. – стоя на дне. Погружения под воду на задержке дыхания ноги могут оставаться на дне бассейна подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) можно держаться за инвентарь с

передвижением по дну бассейна (4-5 раз).

6. И.п. - стоя около бортика, держаться прямыми руками за бортик бассейна. Задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза, оторвать ноги от дна бассейна, постараться лечь на поверхность воды делать выдох в воду через нос или рот. Затем поднять голову из воды, поставить ноги на дно бассейна сделать вдох через рот вдох(10 раз).
*Если упражнение группой выполняется хорошо, можно отпускать бортик и выполнять упражнение без опоры.

Выполнять упражнения 1,2,3,4,5.6 до тех пор, пока основная часть группы не освоит навык положительной плавучести.

Заключительная часть

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

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

На первом занятии обязательно проводится проверка плавательной подготовленности учебной группы. В дальнейшем, в случае необходимости, проводится деление обучаемых на подгруппы (не умеющие, слабо плавающие и др.). Проверка плавательной подготовленности проводится на мелкой части бассейна, по 1-2 человека в каждом заплыве. Вход в воду на первых занятиях проводится под строгим контролем, только ногами вниз (по лестнице или из исходного положения сидя на бортике с опорой на руки).

Упражнения для освоения с водой проводят на мелкой части бассейна или у бортика, держась за него руками. Если кто-то не сможет с первого раза выполнить упражнения на задержке дыхания и погружение под воду, не следует настаивать на обязательном выполнении заданий. Можно предложить задержать дыхание без погружения под воду, под счет (начинать с 3-5 секунд), постепенно увеличивая время. При работе с младшими школьниками целесообразно применение разнообразных игр с использованием сравнений и образов, так как в этом возрасте еще недостаточно развита способность к анализу своих действий. Кроме того, игры создают положительные эмоции, снимают страх перед водой.

Ведущий занятие должен всегда держать в поле зрения всех находящихся в воде. Команды подаются громким голосом или свистком, так как в бассейне повышенный шумовой фон. При выполнении упражнений, связанных с погружением под воду («Поплавок», «Медуза», «Звездочка»), необходимо строго контролировать время погружения и задержки дыхания. После команд «Приготовились! Сделали вдох! Начали!» ученики одновременно погружаются под воду. Как правило, для выполнения упражнений «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» требуется не более 10 секунд. После выполнения всеми задания дается команда закончить упражнение. По свистку ученики должны сделать выдох под водой и встать на дно.

Уроки № 3-4

Задачи: 1) совершенствование упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, выдохи в воду, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания); 2) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку); 3) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине.

Подготовительная часть (на суше):

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1.

2. Имитационные упражнения:

упражнение «Стрела» - стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4с (5-6 раз);

и.п. - сидя или лежа на гимнастической скамейке, поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами в быстром темпе (3х10раз).

Основная часть (в воде):

Вход в воду: прыжок ногами вниз из положения приседа с опорой о бортик на одну руку.

Упражнения:

1. Передвижения по дну бассейна: а) бег и ходьба - парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), по кругу, взявшись за руки («хоровод»); б) ходьба с помощью

попеременных и одновременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); в) ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками (по 25 м).

2. И.п. - стоя в наклоне вперед, руками опереться в колени. Упражнение «Лунка»: подуть на воду, делая углубление на поверхности (10 раз).
3. И.п. - стоя на дне. Упражнение «Умывание»: набрать в ладони воду, вылить себе на лицо (4-5 раз).
4. И.п. - стоя в наклоне вперед, опереться руками в колени. Задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза, делать выдох в воду через нос или рот. Затем поднять голову из воды и сделать вдох(10 раз).
5. И.п. – стоя на дне. Погружения под воду на задержке дыхания ноги могут оставаться на дне бассейна подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) можно держаться за инвентарь с передвижением по дну бассейна (4-5 раз).
6. И.п. - стоя около бортика, держаться прямыми руками за бортик бассейна. Задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза , оторвать ноги от дна бассейна, постараться лечь на поверхность воды делать выдох в воду через нос или рот. Затем поднять голову из воды, поставить ноги на дно бассейна сделать вдох через рот вдох(10 раз).
*Если упражнение группой выполняется хорошо, можно отпускать бортик и выполнять упражнение без опоры.

Выполнять упражнения 1,2,3,4,5,6 до тех пор, пока основная часть группы не освоит навык положительной плавучести.

7. И.п. – стоя на дне. Упражнение «Водолазы»: погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов (3-4 раза).
8. И.п. – стоя на дне. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, установленный вертикально и полностью погруженный в воду (2-3 раза).
9. И.п. – стоя на дне. Упражнение «Поплавок»: сделать вдох, задержать дыхание, присесть, обхватить руками колени и всплыть на поверхность. Опустить ноги на дно, поднять голову над поверхностью воды сделать вдох через рот (2-3 раза).
10. И.п. – стоя на дне. Упражнение «Медуза»: после выполнения упражнения «Поплавок» расслабить руки и ноги, голова опущена,

полежать 5 секунд (2-3- раза).

11. И.п. – стоя на дне. Упражнение «Звездочка»: после выполнения упражнения «Медуза» выпрямить руки и ноги, напрячь мышцы спины и ягодиц, лежать 3-4 сек. (2-3 раза).

* Возможно для этого понадобится больше занятий от 1 до 6 после этого преступать к следующей части обучения.

Упражнения на скольжение по поверхности воды, работа ног.

1. Упражнение «Звездочка» на спине, далее - сведение и разведение рук и ног (2-3 раза).
2. Упражнение «Звездочка» в положении на спине; затем свести ноги и руки, сделать вдох, задержать дыхание и перевернуться на грудь – выполнить «Звездочку» в положении на груди (2-3 раза).
3. И.п. – стоя на дне, руки вытянуты вперед (вдоль поверхности воды). Упражнение «Стрела»: сделать вдох, наклониться, опустить голову под воду, положить руки на воду, оттолкнуться ногами от бортика или дна, выполнить скольжение на груди (2-3 раза).
4. И.п. – на груди. Скольжение на задержке дыхания, голова в воде после отталкивания от дна или бортика бассейна с различным положением рук: руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер (4 раза).
5. И.п. - сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду, движения прямыми ногами кролем (3 раза по 15-20с).
6. И.п. - лежа на груди, держась за бортик прямыми руками, движения ногами кролем на задержке дыхания, лицо опущено в воду (5 раз по 10-15с).
7. И.п. – на груди. Работа ногами кролем на задержке дыхания, голова в воде после отталкивания от дна или бортика бассейна. руки вытянуты вперед, держим в руках доску для плавания (вдоль поверхности воды). (Проплывание 10-15м 4 раза)
8. И.п. – на груди. Работа ногами кролем на задержке дыхания, голова в воде после отталкивания от дна или бортика бассейна с различным положением рук: руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер (4 раза по 10-15м).

Заключительная часть

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

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

Передвижения в воде со сменой направления помогают новичкам понять действие сопротивления воды. Выполнение поочередных или одновременных гребковых движений руками при этом дает возможность почувствовать плотность воды и возможность опоры о воду. Следует обращать внимание на то, что пальцы кисти должны быть соединены вместе (возможно небольшое отведение большого пальца, чтобы не было скованности). Большинство начинающих пловцов в воде рефлекторно растопыривает пальцы рук для увеличения опоры, однако эффект оказывается обратным. Для освоения правильного положения кисти в воде выполняются сведения-разведения рук перед собой, изменяя направление или угол движения: а) пальцы в кулак; б) пальцы растопырены; в) ладонь «ковшиком»; г) пальцы выпрямлены.

Задержка дыхания под водой и выдох в воду являются базовыми навыками, определяющими дальнейшую успешность овладения навыком плавания. Дыхание при плавании имеет свою специфику и отличается от привычного типа дыхания на суше. Вдох при плавании выполняется через рот, выдох – через рот и нос. Между вдохом и выдохом следует небольшая задержка дыхания (пауза). По продолжительности вдох короче выдоха, кроме того, при выдохе пловец вынужден преодолевать сопротивление воды, поэтому выдыхать нужно с усилием. Для более быстрого освоения техники дыхания в воде следует в промежутках между заданиями включать выдохи в воду и использовать их как средство отдыха и переключения внимания.

Уроки № 5-6

Задачи: 1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; 2) изучение техники движений ногами кролем; 3) совершенствование навыка

дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше):

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1.
2. Имитационные упражнения:
 - и.п. – сидя, упор сзади на гимнастической скамейке, поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами (2х30 раз);
 - и.п. - лежа на груди на гимнастической скамейке, руки вытянуты вперед. Выполнять поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами (2х30 раз);
 - и.п. – лежа на полу на спине, руки вдоль тела. Выполнять поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами (2х30 раз).

Основная часть (в воде):

Вход в воду: прыжок ногами вниз, руки вдоль тела («солдатик»).

Разминка с использованием скольжений после отталкивания от стенки бассейна или дна, с поворотами на грудь и на спину.

Упражнения:

1. И.п. - сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду, движения прямыми ногами кролем (3 раза по 15-20с).
2. И.п. - лежа на груди, держась за бортик прямыми руками, движения ногами кролем на задержке дыхания, лицо опущено в воду (5 раза по 10-15с).
3. И.п. – на груди. Работа ногами кролем на задержке дыхания, голова в воде после отталкивания от дна или бортика бассейна. руки вытянуты вперед, держим в руках доску для плавания (вдоль поверхности воды). (Проплывание 10-15м 4 раза)
4. И.п. – на груди. Работа ногами кролем на задержке дыхания, голова в воде после отталкивания от дна или бортика бассейна с различным положением рук: руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер (4 раза по 10-15м).

Обучение гребковым упражнениям на груди и на спине.

1. И.п. - на груди, руки вытянуты вперед. Выполнить скольжение, затем сделать гребок под себя обеими руками одновременно, продолжить скольжение (4-5 раз).

2. И.п. - на груди, руки вытянуты вперед. Выполнить скольжение, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в исходное положение, продолжить скольжение (4-5 раз).
3. То же, другой рукой (4-5 раз).
4. И.п. - на спине, руки впереди (за головой). Выполнить скольжение, затем сделать одновременный гребок руками через стороны до бедер (4-5 раз).
5. И. п. - лежа на спине, держась за бортик руками хватом сверху. Движения ногами кролем, дыхание произвольное (2 раза по 20-30с).
6. И. п. - лежа на груди, держась за бортик прямыми руками. Движения ногами кролем, выполняя выдох в воду (3раза по 20-30с).
7. И. п. - лежа на груди, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем на задержке дыхания (2 раза по 15-20с).
8. Выполнить подряд 15-20 выдохов в воду (с опусканием лица в воду, с приседанием под воду).
9. И.п. – на груди, держа в вытянутых вперед руках плавательную доску. Плавание при помощи движений ногами кролем на задержке дыхания (4 раза по 10-15м).
10. И.п. – на спине, держа в руках плавательную доску. Плавание при помощи движений ногами кролем (4 раза по 25 м).

Заключительная часть:

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

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

Выполнение скольжений помогает освоить рабочую позу пловца, то есть наиболее оптимального, с точки зрения гидродинамики, положения тела в воде. Голова во время скольжения должна находиться между руками (кисти соединены), взгляд направлен вниз-вперед, ноги выпрямлены, носки оттянуты. Даже незначительный подъем или опускание головы приводит к изменению положения тела в воде и нарушению равновесия. Необходимо также обращать внимание на то, что кисти не должны удерживаться над

водой, так как это приведет к погружению ног под воду и увеличению сопротивления.

Выполнение простых гребковых движений руками позволяет начинающим почувствовать опору о воду и эффективность продвижения в зависимости от положения кисти в потоке воды. Пальцы рук при гребке должны быть соединены, допускается лишь небольшое отведение большого пальца. Для лучшего понимания можно использовать образные сравнения: «подгребаем песок», «опираемся, как на забор», «перебираем руками, как по лесенке».

Поочередные движения ногами выполняются в быстром темпе, с небольшой амплитудой, в коленях не сгибаются, стопы расслаблены («вспениваем воду», «фонтан»). При плавании на спине акцент должен быть на подбрасывание воды вверх, в положении на груди рабочим является движение стопой сверху вниз. Необходимый темп движений ногами задавать счетом («раз-два-три») или хлопками. При выполнении упражнений на груди у бортика нужно держаться за него прямыми руками и не раскачивать плечи. При плавании с помощью движений ногами с плавательной доской не следует сгибать руки в локтевых суставах, и после каждого вдоха нужно обязательно опускать лицо в воду, не допуская чрезмерного погружения головы под воду. При плавании на спине доску необходимо держать в выпрямленных руках так, чтобы колени были под доской. В случае неправильных движений ногами (чрезмерное сгибание в коленях) ноги будут ударяться о доску, при правильной технике движений – нога разгибается в колене полностью. Плотное прижимание доски к груди или животу часто ведет к сильному раскачиванию тела из стороны в сторону и нестабильному положению тела в воде. При плавании на спине важным является правильное положение головы: затылок лежит на воде, уши погружены в воду, взгляд направлен вверх. Изменение положение головы нарушает горизонтальное положение тела в воде. При запрокидывании головы назад вода попадает в нос. Прижимание подбородка к груди ведет к согнутому положению тела, пловец как бы сидит в воде, что затрудняет продвижение.

Уроки № 7-8

Задачи: 1) совершенствование техники плавания с помощью движений ногами кролем (на груди и на спине); 2) изучение техники согласования

движений ногами с дыханием в кроле; 3) разучивание спада в воду из исходного положения сидя на низком бортике.

Подготовительная часть (на суше):

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1.
2. Имитационные упражнения:

и.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами кролем (2 раза по 30 раз).

и.п. – стоя в наклоне (смотреть вниз), одна рука вытянута вперед, другая – прижата к туловищу. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — при возвращении головы в исходное положение (по 10 раз в каждую сторону).

и.п. - полный присед (прямые руки вытянуты вверх). Выполнить наклон вперед, потянуться - до касания пола руками (5-6 раз).

Основная часть (в воде):

Вход в воду: прыжок ногами вниз из полуприседа с махом руками вперед.

Упражнения:

1. И.п. - на спине, прижимая плавательную доску к грудной клетке руками. Плавание при помощи движений ногами кролем, дыхание произвольное (2 раза по 25 м).
2. И.п. - на груди, держа плавательную доску в вытянутых вперед руках. Плавание при помощи движений ногами кролем на задержке дыхания (2 раза по 10-15 м).
3. И.п. - на груди, держа плавательную доску в вытянутых вперед руках. Плавание при помощи движений ногами кролем, опуская лицо в воду и делая выдох (2 раза по 25 м).
4. Выполнить подряд 15-20 выдохов в воду (с опусканием лица в воду, с погружением под воду).
5. И. п. - стоя на дне, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища, лицо опущено в воду: повернуть голову в сторону прижатой руки и сделать вдох; вернуться в исходное положение – сделать выдох в воду (10 раз в каждую сторону).
6. И.п. – лежа на груди, держась за бортик одной рукой (другая вдоль туловища). Движения ногами кролем, вдох выполнять после поворота

головы в сторону прижатой руки, затем опустить лицо в воду – сделать выдох (10 раз в каждую сторону).

7. И.п. - на груди, держа плавательную доску в одной руке хватом за дальний край, другая прижата к бедру. Плавание при помощи движений ногами кролем, вдох выполнять после поворота головы в сторону прижатой руки, вернуться в исходное положение, сделать выдох в воду. (2раза по 25 м).
8. То же, держа плавательную доску хватом за ближний край таким образом, чтобы четыре пальца были сверху, большой палец – снизу (2 раза по 25 м).
9. Спад в воду из положения сидя на бортике: а) сесть на бортик, ногами упереться в стенку; б) поднять прямые руки вверх, соединив ладони; в) сделать вдох, наклониться к коленям, потянуться руками к воде; г) оттолкнуться ногами от бортика, выполнить скольжение. Выполнить 4-5раз.
10. То же, после отталкивания ногами от бортика работать ногами кролем. Выполнить 4-5раз.

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять движения ногами кролем и скольжение («Фонтан», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

При плавании с помощью движений ногами в кроле важно следить за тем, чтобы темп движений был высоким, избегая чрезмерного сгибания ног в коленях или загибающего движения стопой, а также излишнего напряжения мышц ног (особенно стопы). В положении на спине рабочим будет ударное движение стопой снизу вверх, а при плавании на груди – сверху вниз. Согласование движений ногами в кроле с дыханием: на 6 ударов ногами – один вдох (вдох короткий, выдох – длинный).

При плавании с подвижной опорой во время выполнения вдоха следует избегать чрезмерного поднимания головы и плечевого пояса над водой и излишнего давления на плавательную доску (круг), так как при этом возникают значительные колебания тела в воде, нарушается равновесие и

продвижение вперед будет неэффективным. При опускании головы в воду для выдоха взгляд должен быть направлен вниз (на дно), а не вперед. Вдох выполняется через рот (не открывать широко), выдох – через нос и рот одновременно. При разучивании вдоха в сторону после поворота головы нужно прижать затылок к руке (ухо и щека лежат на воде), взгляд направлен назад-вверх.

При разучивании спада в воду из исходного положения сидя на бортике необходимо обращать внимание на положение рук: голова между руками, ладонь одной руки лежит на другой. Далее нужно сделать наклон вперед, потянуться грудью к коленям, а руками – к воде. В исходном положении ноги упираются в стенку бассейна, после наклона нужно слегка оттолкнуться ими от бортика. Глаза при выполнении прыжков и спадов не закрывать, чтобы контролировать уровень входа в воду или глубину погружения и избежать удара о дно.

Уроки № 9-10

Задачи: 1) совершенствование техники движений ногами в согласовании с дыханием в кроле с подвижной опорой; 2) изучение техники движений ногами в кроле на груди и на спине без опоры; 3) изучение техники движений руками в кроле на спине.

Подготовительная часть (на суше):

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1.
2. Имитационные упражнения:
и.п. - лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем с различными положениями рук и вариантами дыхания (4 раза по 20-30с);
и.п. – стоя у стены, одна рука вверх за головой, другая вдоль тела. Поочередные движения руками назад с имитацией гребка рукой, ладонь перпендикулярно стене (2x10 раз);
и.п. – лежа на полу или гимнастической скамейке. Поочередные движения руками назад (2x10 раз).

Основная часть (в воде):

Вход в воду: спад головой вниз из положения сидя на бортике.

Упражнения:

1. И.п. - на груди с плавательной доской в вытянутых вперед руках.

Плавание при помощи движений ногами кролем: поднять голову вперед – вдох, опустить лицо в воду – выдох (2 раза по 25 м).

2. И.п. - на груди с плавательной доской в одной руке (другая прижата к бедру). Плавание при помощи движений ногами кролем, делая вдох после поворота головы в сторону прижатой руки, затем выдох в воду (4 раза по 25 м).
3. Выполнить подряд выдохи в воду с полным погружением под воду (15-20 раз).
4. И.п. - на груди, прямые руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду, голова между руками. Плавание при помощи движений ногами кролем на задержке дыхания (3-4 раза по 10-15м).
5. И.п. - на груди, одна рука впереди, другая у бедра, лицо опущено в воду. Плавание при помощи движений ногами кролем на задержке дыхания (3-4 раза по 10-15м).
6. И.п. - на груди, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем на груди на задержке дыхания (3-4 раза по 10-15м).
7. И.п. - на спине, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).
8. И.п. - на спине, одна рука за головой, другая у бедра. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).
9. И.п. - на спине, в одной руке плавательная доска. Плавание при помощи движений ногами кролем и другой рукой (4 раза по 25 м, со сменой рук).
10. И.п. – на спине с плавательной доской в ногах. Плавание на спине при помощи движений руками (4 раза по 25 м).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде с мячом («Салки с мячом»).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

При плавании с помощью движений ногами в кроле на спине важным является правильное положение головы: затылок лежит на воде, линия воды находится на уровне висков, уши погружены в воду, взгляд направлен вверх. Не следует чрезмерно запрокидывать голову назад, чтобы лицо не заливалось водой. Сгибание в шейном отделе ведет к изменению положения тела в воде

(из горизонтального – в сидячее). При плавании на спине наиболее удобным для начинающих является положение рук вдоль тела. В положении руки за головой следует выпрямить их в локтевых суставах и наложить ладони одна на другую. Тогда голова будет лежать на руках, что обеспечит высокое положение тела в воде и эффективное продвижение.

На груди более простым для освоения техники является положение тела с вытянутыми вперед руками. При плавании на груди с помощью движений ногами без опоры руки должны быть вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками.

При освоении техники движения руками в кроле на спине необходимо следить за тем, чтобы в начале проноса рука была прямая, ладонь развернута мизинцем вверх. При вкладывании в воду за головой рука проходит как можно ближе к уху. Гребок выполняется через сторону до бедра на глубине 20-30см от поверхности. Необходимо контролировать положение головы, чтобы вода не заливала лицо.

Дыхание при плавании на спине произвольное. Вместе с тем ритм дыхания тесно связан с движениями рук. Вдох выполняется через рот, когда рука начинает пронос над водой, выдох - через рот и нос в момент завершения гребка рукой. После завершения гребка рука сразу выходит из воды для следующего движения. Руки выполняют поочередные гребки и не встречаются у бедер.

Уроки № 11-12

Задачи: 1) совершенствование техники движений ногами в кроле на груди и на спине без опоры; 2) изучение согласования техники движений ногами в кроле на груди с дыханием (без опоры); 3) изучение техники нырания в глубину.

Подготовительная часть (на суше):

1. Комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2.

и.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Вращения руками вперед (20 раз);

и.п. – то же. Вращения руками назад (20 раз);

и.п. – стоя в наклоне. Вращения руками вперед (20 раз);

и.п. – стоя в полуприседе, руки отведены назад. Выпрыгивания вверх с

махом руками (10 раз);

и.п. - упор лежа. Отжимания от пола (10 раз);

и.п. – сед на пятках, руки упираются в пол. Покачивания на стопах вперед-назад, отрывая колени от пола (10 раз).

2. Имитационные упражнения:

и.п. – лежа на груди на гимнастической скамейке, одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Поочередные движения ногами в согласовании с поворотом головы в сторону и дыханием (2 раза по 30 сек.);

и.п. – лежа на полу на спине, руки вытянуты за головой. Поочередные движения ногам (2 раза по 30 сек.).

Основная часть (в воде):

Вход в воду: соскок ногами вниз, руки вверх.

Упражнения:

1. И.п. - на спине, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).
2. И.п. - на спине, одна рука за головой, другая у бедра. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).
3. И.п. - на спине, руки вверх. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).
4. И.п. - на груди, руки вытянуты вперед, кисти соединены. Плавание при помощи движений ногами кролем: вдох выполняется при поднимании головы вперед, выдох — во время опускания лица в воду (2 раза по 25 м).
5. И.п. - на груди, одна рука впереди, другая вдоль туловища. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем, чередуя положение рук: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, выдох — во время опускания лица в воду (4 раза по 25 м).
6. И.п. - на груди, обе руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем: вдох выполняется при поднимании головы вперед, выдох — во время опускания лица в воду (2 раза по 25 м).
7. И.п. - на груди, обе руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем: вдох выполняется после поворота головы в

сторону, выдох — в воду (2 раза по 25 м).

8. Выполнить выдохи с полным погружением под воду (15-20 раз).
9. Ныряние в глубину: погружение под воду с помощью шеста (4-5 попыток).
10. Доставание мелких игрушек со дна бассейна (2-3 раза).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и доставать предметы со дна («Водолазы», «Найди клад»).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

При плавании на груди при помощи движений ногами без опоры важно контролировать дыхание: вдох должен быть быстрым и неглубоким, выдох — продолжительным, через нос. При выполнении вдоха впереди следует тянуться руками вперед, а не давить на воду. При входе в сторону после поворота головы ухо должно лежать на вытянутой вперед руке, а взгляд направлен назад-вверх. Затем лицо погружается в воду (взгляд направлен вниз, на дно), происходит выдох.

При обучении нырянию в глубину сначала выполняются попытки погрузиться под воду при помощи шеста. Использование шеста дает надежную опору ученику и позволяет контролировать глубину погружения. Держать шест необходимо вертикально, упираясь им в дно. Ныряющий делает обычный вдох и, перебирая руками по шесту вниз, опускается до дна, касается его рукой и поднимается на поверхность. Слишком большой вдох не позволит погрузиться на необходимую глубину. При всплывании следует делать продолжительный выдох через рот и нос, сразу после появления на поверхности — вдох через рот. После нескольких погружений под воду при помощи шеста можно предложить самостоятельные попытки. После вдоха нужно присесть как можно глубже, сгруппироваться и перейти из вертикального в горизонтальное положение и потянуться руками ко дну. Можно разбросать по дну мелкие игрушки, чтобы повысить интерес и отвлечь тех, кто боится задерживать дыхание на длительное время.

Уроки № 13-14

Задачи: 1) совершенствование техники движений ногами в кроле; 2) изучение

техники движений руками в кроле на груди; 3) изучение техники старта из воды.

Подготовительная часть (на суше):

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2.

2. Имитационные упражнения:

и.п. - сидя и лежа на гимнастической скамейке поочередные движения прямыми ногами (2х30 раз);

и.п. – стоя в наклоне, поочередные круговые движения прямыми руками вперед (20 раз);

и.п. – стоя в наклоне, руки вытянуты вперед. Движение одной рукой по дугообразной траектории до бедра, пронос через сторону, вернуться в и.п. (по 10 раз каждой рукой).

Основная часть (в воде):

Вход в воду: соскок ногами вниз, руки вдоль тела.

Упражнения:

1. И.п. - на спине, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

2. И.п. - на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

3. И.п. - на спине, руки за головой. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

4. И.п. - на груди, прямые руки впереди, кисти соединены. Плавание при помощи движений ногами кролем: вдох выполняется при поднимании головы впереди, выдох — во время опускания лица в воду (2 раза по 25 м).

5. И.п. - на груди, одна рука впереди, другая вдоль туловища. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем, чередуя положение рук: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, выдох — во время опускания лица в воду (4 раза по 25 м).

6. И.п. – стоя на месте в наклоне, лицо опущено в воду. Выполнить гребки руками кролем на задержке дыхания (2-3 раза по 6-8 движений).

7. То же, с продвижением вперед по дну (3-4 раза по 6-8 движений).

8. И.п. – круг (доска, колобашка) в ногах. Проплывание коротких отрезков при помощи движений руками кролем на задержке дыхания (3-4раза по 10-12м).
9. Старт из воды. И.п. – на спине в положении группировки, взяться прямыми руками за край бортика, поставить стопы на стенку бассейна как можно ближе к поверхности воды. После выведения рук под водой вперед оттолкнуться и выполнить скольжение (3-4 раза).
10. То же, но с проносом рук над водой (3-4 раза).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять соскоки в воду («Кто дальше прыгнет?», «Клоунада», «Каскад»).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

При плавании кролем на груди движения руками должны быть поочередными: начало гребка одной рукой совпадает с окончанием гребка другой рукой. Гребок начинается с захвата воды кистью, пальцы при этом соединены вместе (разрешается отведение большого пальца в сторону, чтобы избежать скованности и излишнего напряжения), дальнейшее движение выполняется слегка согнутой в локтевом суставе рукой («подгребаем песок под себя»). В конце гребка рука выпрямляется полностью. При проносе руки над водой не следует разворачивать кисть и опускать локоть. Вкладывание кисти в воду выполняется под углом, напротив одноименного плеча, для эффективного начала гребка обязательно нужно потянуться рукой вперед.

При прыжках в воду с бортика ногами вниз следует строго соблюдать технику безопасности: пальцами ног захватывать край бортика, чтобы избежать соскальзывания и удара коленями или голенями о пол; прыгать обязательно вперед. Прыжки выполняются строго по команде преподавателя. Группа занимает исходное положение на краю бортика. Если прыжок выполняется одновременно всей группой, расстояние между прыгающими должно быть не менее 1м, чтобы при взмахе руками они не задевали друг друга. При выполнении учебных прыжков следует уделить повышенное внимание организации занимающихся, точно соблюдать очередность выполнения прыжков, чтобы избежать травматизма. Команда для выполнения прыжка дается только после того, как предыдущий ученик

отплыл на безопасное расстояние. Вариантов простых прыжков много: с места, с разбега, с махом руками, без маха, согнув ноги др. Необходимо помнить, что при прыжке ногами вниз («солдатиком») погружение под воду будет более глубоким, чем при прыжке с разведенными руками и ногами или в группировке («бомбочкой»).

Уроки № 15-16

Задачи: 1) совершенствование техники движений ногами в кроле; 2) совершенствование техники движений руками в кроле на спине; 3) изучение согласования техники движений руками в кроле на груди с дыханием.

Подготовительная часть (на суше):

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2.

2. Имитационные упражнения:

и.п. – стоя в наклоне, руки вытянуты вперед. Движение одной рукой по дугообразной траектории до бедра, пронос через сторону, вернуться в и.п. (по 10 раз каждой рукой);

то же, с дыханием, вдох в конце «гребка» (по 5-6 раз каждой рукой);

и.п. – стоя в наклоне, поочередные движения руками с различными вариантами дыхания: на 2, 3 или 4 гребка руками – один вдох (по 10-12 движений руками в сочетании с дыханием);

и.п. – лежа на гимнастической скамейке, движения руками в согласовании с дыханием (по 4-5 вдохов в каждую сторону).

Основная часть (в воде):

Вход в воду: прыжок ногами вниз в группировке («бомбочкой»).

1. И.п. - на спине, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

2. И.п. - на спине, одна рука впереди, другая у бедра. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

3. И.п. - на спине, одна рука впереди, другая у бедра. Плавание при помощи движений ногами кролем и поочередными движениями руками с паузой в исходном положении: на 6 ударов ногами – смена рук (2 раза по 25 м).

4. И.п. – на спине с плавательной доской в ногах. Плавание при помощи

- движений руками (2 раза по 25 м).
5. И.п. - на груди, руки впереди, кисти соединены. Плавание при помощи движений ногами кролем, вдох - впереди, выдох - в воду (2 раза по 25 м).
 6. И.п. - на груди, одна рука впереди, другая вдоль туловища. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем, чередуя положение рук; вдох в сторону прижатой к бедру руки (2 раза по 25 м).
 7. И.п. – стоя на месте в наклоне, лицо опущено в воду. Выполнить гребки руками кролем на задержке дыхания (3-4 раза по 6-8 движений).
 8. И.п. - стоя на месте в наклоне, опереться одной рукой в колено, лицо опущено в воду. Выполнить гребки другой рукой на задержке дыхания (2 раза по 10 гребков).
 9. То же, в согласовании с дыханием: вдох в конце гребка (по 10 гребков каждой рукой).
 10. И.п. – стоя в наклоне, поочередные гребки руками кролем в согласовании с дыханием. Варианты дыхания: на один, два или три цикла движений руками (10-12 гребков руками).
 11. То же, с продвижением по дну (2 раза по 25 м).
 12. Выполнить подряд выдохи с полным погружением под воду (15-20 раз).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде: эстафеты.

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

При изучении согласования движений руками в кроле на груди с дыханием (на суше или стоя на дне) движения сначала выполняются в замедленном темпе, с остановкой рук во время поворота головы в сторону и вдоха (одна впереди, другая у бедра). Во время вдоха голова поворачивается так, чтобы затылок касался вытянутой вперед руки, взгляд направлен назад-вверх. Для выдоха голова возвращается в исходное положение подбородком вдоль груди, взгляд направлен вниз-вперед. Не следует задира подбородок вверх и выполнять круговое движение головой (над водой). Вдох должен быть быстрым, обязательно через рот; выдох – продолжительным и одновременно через рот и нос.

Урок № 17

Задачи: 1) совершенствование техники движений руками в кроле на груди в согласовании с дыханием; 2) изучение согласования движений ногами и руками в кроле на груди (на задержке дыхания); 3) изучение техники простых поворотов.

Подготовительная часть (на суше):

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2.

2. Имитационные упражнения:

и.п. – стоя в наклоне, опереться руками в стенку. Выполнить имитацию гребка рукой с одновременным поворотом головы в сторону для вдоха, затем пронести прямую руку через сторону до касания стенки: «гребок» правой рукой – вдох, «гребок» левой рукой – выдох (по 10 движений каждой рукой);

и.п. – стоя в наклоне, имитация движений руками и ногами кролем, переступать ногами под счет: «раз-два-три» - смена рук (8-10 раз);

имитация простого поворота: в положении стоя в наклоне и выполняя круговые движения руками, подойти к стене, поставить ладонь правой руки напротив левого плеча, развернуться, поставить одну ногу на стенку и оттолкнуться, вытянув руки вперед (5-6 раз).

Основная часть (в воде):

Вход в воду: прыжок ногами вниз с махом руками вверх.

1. И.п. - на груди, прямые руки впереди, кисти соединены. Плавание при помощи движений ногами кролем, вдох впереди, опустить лицо в воду - выдох (2 раза по 25 м).

2. И.п. - на груди, одна рука впереди, другая вдоль туловища. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем, чередуя положение рук; вдох в сторону прижатой к бедру руки (2 раза по 25 м).

3. И.п. – стоя в наклоне, поочередные гребки руками кролем в согласовании с дыханием. Варианты дыхания: на один, два или три цикла движений руками (10-12 гребков руками).

4. И.п. – лежа на груди, держась правой рукой за бортик. Движения левой рукой кролем, делая вдох в конце гребка и выдох в воду (8-10 гребков, затем смена рук).

5. И.п. - лежа на груди, держать плавательную доску правой рукой за ближний край. Плавание на груди при помощи движений левой рукой в согласовании с дыханием и ногами кролем (2 раза по 25 м, затем смена рук).
6. И.п. - лежа на груди, держать плавательную доску руками за ближний край. Плавание на груди при помощи поочередных гребков руками в согласовании с дыханием и ногами кролем (2 раза по 25 м).
7. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Плавание на груди при помощи движений одной рукой в согласовании с дыханием и ногами кролем (2 раза по 25 м).
8. И.п. - на груди, прямые руки впереди, кисти соединены. Плавание при помощи поочередных гребков руками с подменой рук в согласовании с дыханием (вдох под одну руку, выдох – под другую) и движений ногами кролем (2 раза по 25 м).
9. Плавание при помощи движений руками и ногами в кроле на груди на задержке дыхания (3-4 раза по 10-15м).
10. И.п. – лежа на груди. Простой открытый поворот: подплыть к бортику, поставить ладонь напротив противоположного плеча, сгруппироваться, затем коснуться ногами стенки бассейна, развернуться, сделать вдох, оттолкнуться, проскользнуть (4-5 раз).
11. И.п. – лежа на спине. Простой открытый поворот: подплыть к бортику при помощи движений ногами, правая рука вверх, левая – у бедра; поставить ладонь правой руки на стенку на уровне воды и подтянуть колени к груди; выполнить вращение вправо и поставить ноги на стенку; вывести обе руки вперед и оттолкнуться ногами (4-5 раз).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде с мячом («Волейбол в воде»).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

При плавании кролем ведущую роль в продвижении выполняют руки, ноги играют роль стабилизатора и задают темп. В кроле на груди на один цикл движений руками приходится 6 ударов ногами. После отталкивания от бортика первыми начинают движение ноги, затем подключаются гребки

руками. Для начинающих более удобным является такой вариант дыхания, при котором после вдоха пловец выполняет четыре гребка руками и за это время успевает сделать выдох. Плавание при помощи движений ногами и одной рукой позволяет акцентировать внимание на том, в какой момент гребка следует сделать вдох. Каждый пловец должен определить, поворот головы в какую сторону ему более удобен для выполнения вдоха. В дальнейшем целесообразно освоение дыхания на 3 гребка, то есть с поворотом в обе стороны, так как при этом варианте плавания положение тела более стабильно, без заваливания на одну сторону и соотношение времени вдоха и выдоха оптимально.

При выполнении поворота ладонь ставится на бортик плашмя, на уровне линии воды. Не следует хвататься рукой за край бортика, так как после этого пловец принимает вертикальное положение, в котором сложно поставить ноги на стенку бассейна для отталкивания. При правильном касании бортика пловец находится в горизонтальном положении, создается вращательный момент; после поворота в положении группировки необходимо выполнить вдох, опустить лицо в воду, вытянуть руки вперед и оттолкнуться от стенки.

Урок № 18

Задачи: 1) изучение согласования движений руками и ногами с дыханием в кроле на груди; 2) совершенствование техники простых поворотов; 3) изучение стартового прыжка в воду с бортика.

Подготовительная часть (на суше):

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2.

2. Имитационные упражнения:

и.п. – стоя в наклоне, опереться руками в стенку. Выполнить имитацию гребка рукой с одновременным поворотом головы в сторону для вдоха, затем пронести прямую руку через сторону до касания стенки: «гребок» правой рукой – вдох, «гребок» левой рукой – выдох (по 10 движений каждой рукой);

и.п. – стоя в наклоне. Имитация движений руками и ногами кролем, переступая ногами под счет: «раз-два-три» - смена рук (10 раз); то же, с дыханием через 2-3 цикла (10-12 раз).

имитация стартового прыжка: из исходного положения полуприсед (прямые руки вытянуты вверх) выполнить прыжок вверх (6-8 раз).

Основная часть (в воде):

Вход в воду прыжком

1. И.п. – лежа на груди, держась правой рукой за бортик. Движения ногами кролем и левой рукой, делая вдох в конце гребка и выдох в воду (8-10 гребков, затем смена рук).
2. И.п. - лежа на груди, плавательная доска в вытянутых руках. Плавание при помощи движений ногами кролем с выдохом в воду (2 раза по 25 м).
3. И.п. - лежа на груди, держать плавательную доску правой рукой за ближний край. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем и левой рукой в согласовании с дыханием (2 раза по 25 м, затем смена рук).
4. И.п. - лежа на груди, руки впереди, лицо опущено в воду. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем и одной рукой в согласовании с дыханием (2 раза по 25 м, затем смена рук).
5. И.п. - на груди, прямые руки впереди, кисти соединены. Плавание при помощи движений ногами кролем и поочередных гребков с подменой рук в согласовании с дыханием: вдох под одну руку, выдох – под другую (2 раза по 25 м).
6. Выполнить подряд выдохи с полным погружением под воду (15-20 раз).
7. И.п. - лежа на груди с плавательной доской в ногах. Плавание при помощи движений руками кролем, выполняя вдох на 2 цикла движений руками (2 раза по 25 м).
8. И.п. - лежа на груди. Плавание кролем в полной координации, выполняя вдох на каждый цикл движений руками (4 раза по 25 м).
9. Выполнить выдохи в воду с выпрыгиванием вверх из воды (15-20 раз).
10. Стартовый прыжок в воду с бортика: из исходного положения полуприсед (голова между руками) выполнить наклон вперед, потянуться вперед, оттолкнуться ногами (5-6 раз).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде с мячом («Борьба за мяч»).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

Дыхание при плавании подчинено ритму движений руками. Вдох в кроле на груди выполняется в конце гребка рукой. По продолжительности выдох длиннее, чем вдох, поэтому в начале обучения нужно делать один вдох на 2 цикла движений руками. После вдоха идет небольшая задержка дыхания, в это время пловец поворачивает голову и опускает лицо в воду. Выдох следует делать одновременно через нос и рот. После освоения различных вариантов дыхания (на один или два цикла движений руками), каждый ученик определяет для себя наиболее удобный вариант.

При разучивании стартового прыжка в воду необходимо принять исходное положение: захватить пальцами ног край бортика, присесть, наклониться вперед (руки прямые, голова между руками). При правильном положении плечи и голова находятся ниже таза. По команде нужно потянуться руками к воде и сильно оттолкнуться ногами от бортика. Не следует поднимать голову во время прыжка. После отталкивания ноги должны быть выпрямлены (колени не сгибать), напряжены, носки оттянуты. После входа в воду руки остаются вытянутыми вперед вплоть до всплывания на поверхность воды.

Уроки № 19-20

Задачи: 1) организация занимающихся; 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; 3) изучение техники движений ногами в способе брасс.

Подготовительная часть (на суше):

Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока. Вводная беседа о цели обучения плаванию, организации занятий, правилах поведения в бассейне.

1. Комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1:

- ходьба с различным положением рук (обе вытянуты вверх; одна рука вытянута вверх, другая у бедра; обе прижаты к туловищу) – 1-2 мин.;
- и.п. – стоя, руки вытянуты вверх. Вращения руками вперед (20 раз);
- и.п. – то же. Вращения руками назад (20 раз);
- и.п. – стоя, ноги врозь, руки прямые перед собой. Приседания без отрывания пяток от пола (10-15 раз);

и.п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Частые прыжки на двух ногах – «пингвины» (10 раз);

и.п. – стоя, руки вдоль тела. Прыжки вверх с захлестыванием голеней назад (стопы удерживать в положении на себя), в момент прыжка касаться пальцами рук пяток (10-12 раз).

2. Имитационные упражнения:

и.п. – сидя, упор сзади (на полу, на скамейке), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Выполнение упражнения по фазам: на счет «раз» - подтянуть пятки к тазу; на счет «и» - развернуть голени и стопы кнаружи; на счет «два» - нарисовать пятками дуги, удерживая стопы в положении на себя, вернуться в исходное положение (6-8 раз).

и.п. – лежа на груди вдоль гимнастической скамейки: на счет «раз» - сгибание в коленных суставах и подтягивание стоп к тазу; на счет «и» - разведение голеней и стоп кнаружи (в стороны); на счет «два» - толчок ногами через стороны – назад, пауза в и.п. (6-8 раз).

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, соскок ногами вниз из положения сидя с опорой на руки.

1. И.п. - стоя в наклоне вперед, руками упереться в колени. Упражнение «Лунка»: подуть на воду, делая углубление на поверхности (10 раз).
2. И.п. – стоя на дне. Упражнение «Поплавок»: сделать вдох, задержать дыхание, присесть, обхватить руками колени и всплыть на поверхность (2-3 раза).
3. И.п. – стоя на дне. Упражнение «Медуза»: после выполнения упражнения «Поплавок» расслабить руки и ноги, голова опущена, полежать 5 секунд (2-3 раза).
4. И.п. – сидя на бортике, упор сзади, ноги прямые. На счет «раз» - согнуть ноги, поставить пятки на стенку (колени не показываются из воды); на счет «и» - развести голени и стопы кнаружи (в стороны) и взять стопы на себя; на счет «два» - выполнить толчок ногами дугами через стороны в исходное положение (10 раз).
5. И.п. – стоя на дне правым боком к стенке бассейна, держась рукой за бортик. На счет «раз» - подтянуть пятку левой ноги к тазу (колени направлено вниз); на счет «и» - кистью левой руки развернуть стопу

кнаружи и удержать; на счет «два» - выполнить по дуге толчковое движение ногой, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. То же, правой ногой (5-6 раз).
7. И.п. – лежа на спине, держась руками за бортик: на счет «раз» - согнуть ноги в коленных суставах, максимально подтянуть пятки к тазу (бедра удерживать у поверхности воды), на счет «и» - развести голени и стопы кнаружи, на счет «два» выполнить толчок ногами через стороны-назад (5-6 раз).
8. И.п. – лежа на груди, держась руками за бортик: подтянуть пятки к тазу, развернуть голени и стопы кнаружи, выполнить отталкивание пятками через стороны-назад в исходное положение, далее следует пауза (5-6 раз).
9. То же, на задержке дыхания, лицо опущено в воду (3-4 раза по 3 движения ногами).
10. И.п. – стоя на дне, пятки вместе, носки врозь, руки лежат на поверхности воды перед собой. Упражнение «Пингвины»: частые прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2 раза по 10-12м).
11. И.п. – стоя на дне, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль тела. Присесть, оттолкнуться от дна, лечь на спину, проскользить (25 м).

Заключительная часть:

Подвижная игра «Лягушата».

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

Движения ногами играют ведущую роль в продвижении при плавании брассом. В цикле движений ногами выделяют две фазы: подтягивание и отталкивание (после отталкивания ногами следует пауза). Подтягивание пяток к тазу – подготовительная фаза движения. Она начинается с плавного сгибания ног в коленях. При этом не следует подтягивать колени под живот, напротив, расслабленные стопы движутся у самой поверхности воды. Колени расходятся в стороны примерно на ширину таза. В заключительный момент подтягивания бедра и голени сгибаются максимально, колени разводятся чуть шире таза, стопы приближаются к ягодицам, голени почти перпендикулярны поверхности воды. Затем происходит быстрый разворот

стоп носками кнаружи и отталкивание назад. Отталкивание – рабочая фаза движений, выполняется с ускорением. Во время отталкивания стопы движутся по дугам, ноги разгибаются в коленных и тазобедренных суставах и соединяются вместе. После отталкивания ноги должны быть выпрямлены и расслаблены, носки оттянуты. Далее следует небольшая пауза, потом начинается следующий цикл движений.

Уроки № 21-22

Задачи: 1) изучение техники движений ногами в способе брасс на спине; 2) изучение техники движений ногами в способе брасс на груди в согласовании с дыханием.

Подготовительная часть (на суше):

Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1.

2. Имитационные упражнения:

и.п. – лежа на груди вдоль гимнастической скамейки, ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты: на счет «раз» - подтягивание стоп к тазу; на счет «и» - разведение голеней и стоп кнаружи (в стороны); на счет «два» - толчок ногами через стороны-назад в исходное положение, далее следует пауза (6-8 раз);

и.п. – стоя боком к стенке: на счет «раз» - подтянуть пятку левой ноги к тазу (колени направлено вниз); на счет «и» - кистью левой руки развернуть стопу кнаружи и удержать; на счет «два» - выполнить по дуге толчковое движение ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, соскок ногами вниз с махом руками вперед.

1. И.п. – стоя на дне. Упражнение «Поплавок»: сделать вдох, задержать дыхание, присесть, обхватить руками колени и всплыть на поверхность (2-3 раза).

2. И.п. – стоя на дне. Упражнение «Медуза»: после выполнения упражнения «Поплавок» расслабить руки и ноги, голова опущена,

- полежать 5 секунд (2-3- раза).
3. И.п. – стоя на дне. Упражнение «Звездочка»: после выполнения упражнения «Медуза» выпрямить руки и ноги, напрячь мышцы спины и ягодиц, лежать 3-4 сек. (2-3 раза).
 4. И.п. – лежа на груди, держась руками за бортик: подтянуть пятки к тазу, развернуть голени и стопы кнаружи, выполнить отталкивание пятками через стороны-назад в исходное положение, далее следует пауза (5-6 раз).
 5. И.п. – лежа на груди, держась руками за бортик. Выполнить подряд 2-3 движения ногами брассом на задержке дыхания, затем сделать выдох в воду (4-5 раз).
 6. И.п. – лежа на спине, держа плавательную доску прямыми руками, прижимая к бедрам. Плавание при помощи движений ногами брассом, дыхание произвольное (2 раза по 25 м).
 7. И.п.- лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Плавание при помощи движений ногами брассом, дыхание произвольное (2 раза по 25 м).
 8. И.п. – лежа на груди, с плавательной доской в выпрямленных руках. Плавание при помощи движений ногами брассом, дыхание произвольное (2 раза по 25 м).
 9. И.п. – лежа на груди, с плавательной доской в выпрямленных руках. Плавание при помощи движений ногами брассом, делая выдох в воду: 1) при подтягивании ног сделать вдох и задержать дыхание; 2) толкнуться ногами дугами назад, проскользить, сделать выдох (2 раза по 25 м).
 10. И.п. – стоя на дне, руки вытянуты вперед. Выполнить скольжение на груди, сделать толчок ногами брассом, продолжить скольжение (6-8 раз).

Заключительная часть:

Подвижные игры: «Лягушата», «Бой всадников».

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

При плавании брассом на спине необходимо контролировать положение головы: уши погружены в воду, взгляд направлен вверх, бедра и живот у поверхности воды. Движение ногами начинается со сгибания в

коленных суставах, пятки погружаются в глубину и подтягиваются к тазу. Колени остаются на ширине таза, не следует разводить их в стороны или подтягивать к животу. После подтягивания пяток стопы нужно развести носками наружу и взять на себя. Затем выполняется отталкивание голенью и стопами через стороны по дуге до полного выпрямления ног. После движения ногами обязательно следует пауза и скольжение на спине. Начинать движение ногами нужно плавно, без резких движений, отталкивание же выполняется с ускорением. Главным условием эффективного продвижения при плавании брассом на спине является удержание развернутых кнаружи стоп на протяжении всего периода отталкивания. Дыхание при плавании брассом на спине согласуется с циклом движений ногами: вдох нужно сделать в начале движения ногами (обычный, через рот), выдох в конце отталкивания (продолжительный, через рот и нос одновременно).

Уроки № 23-24

Задачи: 1) совершенствование техники движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием; 2) изучение техники движений руками в способе брасс на груди.

Подготовительная часть (на суше):

Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1.

2. Имитационные упражнения:

и.п. – лежа на груди вдоль гимнастической скамейки, ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты: на счет «раз» - подтягивание стоп к тазу; на счет «и» - разведение голеней и стоп кнаружи (в стороны); на счет «два» - толчок ногами через стороны-назад в исходное положение. Согласование с дыханием: на счет «раз» – сделать вдох, на счет «и» - задержать дыхание, на счет «два» - выдохнуть (6-8-раз);

и.п. – стоя в полунаклоне, руки вытянуты вперед. Развести руки в стороны-вниз-назад на ширину плеч, соединить локти под грудью, вывести руки вперед (10 раз);

то же, в согласовании с дыханием: вдох в начале гребка, выдох – при выведении рук вперед (6-8 раз).

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, соскок ногами вниз, руки вверху.

1. И.п. – лежа на груди, держась руками за бортик, выполнить подряд 2-3 движения ногами брассом на задержке дыхания, лицо опущено в воду (4-5 раз).
2. И.п. – лежа на груди, держась руками за бортик. Движения ногами брассом, делая выдох в воду (10 раз).
3. И.п. - лежа на груди с плавательной доской в руках. Плавание при помощи движений ногами брассом, делая выдох в воду (4 раза по 25 м).
4. И.п. – стоя на дне, руки вытянуты вперед, голова между руками. Сделать вдох, оттолкнуться, лечь на воду; выполнить 5-6 движений ногами брассом, проскользить, затем встать на дно (2 раза по 25 м).
5. И.п. – стоя на дне в наклоне, плечи касаются воды, руки вытянуты вперед. Движения руками брассом, дыхание произвольное (10 раз).
6. И.п. – стоя на дне в наклоне, плечи касаются воды, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Выполнить 3-4 гребка руками брассом подряд на задержке дыхания (2-3 раза).
7. И.п. – стоя на дне в наклоне, руки вытянуты вперед. Выполнять гребки руками в согласовании с дыханием: вдох в момент разведения рук, выдох в воду – при выведении рук вперед (10 раз).
8. То же, с медленным продвижением вперед, шагая по дну (25 м).
9. И.п. – лежа на груди с плавательной доской в ногах. Плавание при помощи движений руками, делая один вдох на 3 гребка руками (2 раза по 25 м).
10. И.п. – лежа на груди. Плавание при помощи движений руками брассом с выдохом в воду, ногами кролем (2 раза по 25 м).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде: «Волейбол в воде», «Мяч тренеру».

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

В начале освоения техники движений ногами в брассе на груди в качестве подвижной опоры эффективно использование плавательной доски.

Доску следует держать за дальний край, в таком случае руки полностью лежат на доске, голова находится на поверхности, дыхание произвольное. На данном этапе обучения акцент следует делать на правильном соотношении движений – плавном сгибании ног в коленях (без остановки в момент максимального подтягивания пяток) и отталкивании с ускорением.

В дальнейшем изучают согласование движений ногами с дыханием. Для выполнения выдоха в воду необходимо держать плавательную доску за ближний край прямыми руками. Пловец поднимает голову над водой, затем следует задержать дыхание, опустить лицо в воду, выполнить продолжительный выдох. Поднимание головы над водой для вдоха совпадает с подтягиванием пяток к тазу, толчок ногами выполнять на выдохе после опускания лица в воду.

Уроки №25-26

Задачи: 1) совершенствование техники движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием; 2) изучение техники движений руками в согласовании с дыханием; 3) изучение техники поворота «маятник».

Подготовительная часть (на суше):

Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.

1. Выполнить комплекс СПД(специальная двигательная подготовка) №1.

2. Имитационные упражнения:

и.п. – лежа на груди на скамейке, ноги прямые, носки оттянуты: на счет «раз» - подтягивание стоп к тазу; на счет «и-и» - разведение голеней и стоп в стороны; на счет «два» - толчок ногами через стороны – назад; пауза в и.п. Согласование с дыханием: на счет «раз» – вдох, на счет «и-и» - задержать дыхание, на счет «два» - выдох (6-8 раз);

и.п. – стоя в наклоне, руки вытянуты вперед: вдох – в начале гребка, задержать дыхание – в момент сведения локтей под грудью; выдох – при выведении рук вперед (8-10 раз).

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, прыжок ногами вниз в группировке («бомбочкой»).

1. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Плавание при помощи

- движений ногами брассом, дыхание произвольное (2 раза по 25 м).
2. И.п. – лежа на груди с плавательной доской в руках. Плавание на груди при помощи движений ногами брассом с выдохом в воду (4 раза по 25 м).
 3. И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Плавание отрезков по 7-10м при помощи движений ногами брассом на задержке дыхания (2 раза по 25 м).
 4. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Плавание при помощи движений ногами брассом в согласовании с дыханием: сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, сделать толчок ногами; выполнить скольжение и выдох (2 раза по 25 м).
 5. И.п. – стоя на дне в наклоне, руки вытянуты вперед. Выполнять гребки руками в согласовании с дыханием: вдох в момент разведения рук, выдох в воду – при выведении рук вперед (8-10 раз).
 6. То же, с продвижением по дну бассейна, после каждого вдоха опустить лицо в воду, сделать 3 шага и выдох (2 раза по 25 м).
 7. И.п. – лежа на груди с плавательной доской в ногах. Плавание при помощи движений руками, делая выдох в воду (2 раза по 25 м).
 8. И.п. – лежа на груди. Плавание при помощи движений руками брассом с выдохом в воду, ногами кролем (2 раза по 25 м).
 9. Поворот «маятником»: 1) подплыть к бортику, поставить одновременно ладони на стенку бассейна; 2) убрать одну руку со стенки, перейти в положение на бок и сгруппироваться; 3) выполнить движение «маятником», когда голова и плечи движутся над водой, туловище и ноги - под водой; 4) поставить стопы на стенку в положении на боку, сделать вдох, опустить лицо в воду, вытянуть одну руку вперед, другую пронести по воздуху; 5) оттолкнуться, перейти в положение лежа на груди и проскользнуть вперед (6-8 раз).
 10. Выход после поворота в брассе. И.п. - стоя спиной к стенке бассейна, руки вытянуты перед собой. Сделать вдох, присесть под воду, оттолкнуться. После скольжения под водой сделать один гребок руками до бедер, затем вывести руки под грудью вперед и выполнить одно движение ногами брассом.

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде: «Бой всадников», «Чехарда», «Кто перетянет».

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

Траектория движений руками в бросе напоминает круг. В начале гребка руками кисти соединены вместе, затем расходятся в стороны-вниз-назад примерно на ширину плеч, локти при этом не нужно опускать вниз. Далее начинается сведение локтей под грудью, кисти встречаются и выводятся вперед до полного выпрямления рук. Можно привести образное сравнение: «нарисуй круг и разрежь его пополам». При выведении рук вперед не нужно складывать ладони вместе, это препятствует полному выпрямлению рук в локтевых суставах. Правильным является такое положение, при котором большие пальцы касаются друг друга, а ладони расположены горизонтально и смотрят вниз.

Движение руками в бросе тесно связано с циклом дыхания. Исходное положение для выполнения вдоха – руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Движение начинается с поднимания головы над поверхностью воды, затем следует вдох через рот и разведение рук в стороны-вниз-назад. В момент соединения локтей под грудью лицо опускается в воду, во время выведения рук вперед следует продолжительный выдох через рот и нос.

Уроки № 26-27

Задачи: 1) совершенствование техники движений руками в способе брос в согласовании с дыханием; 2) изучение согласования движений руками и ногами в бросе.

Подготовительная часть (на суше):

Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1.

2. Имитационные упражнения:

и.п. – стоя в наклоне, руки вытянуты вперед: вдох – в начале гребка, задержать дыхание – в момент сведения локтей под грудью; выдох – при выведении рук вперед (10 раз);

и.п. – стоя в полунаклоне, руки вытянуты вперед. Выполнить движение руками бросом, в момент сведения рук под грудью подтянуть пятку одной ноги к тазу и развернуть стопу кнаружи. Во время выведения рук

вперед выполнить отталкивание одной ногой (по 5 раз каждой ногой);
то же, в согласовании с дыханием (10 раз, со сменой ног);

и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, стопы развернуты кнаружи, руки вытянуты вверх. Выполнить имитацию гребка руками, в конце гребка слегка присесть, при выведении рук вверх выпрямить ноги, потянуться за руками (10 раз).

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, соскок ногами вниз, руки вдоль тела («солдатином»).

1. И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Плавание при помощи движений ногами брассом, дыхание произвольное (2 раза по 25 м).
2. И.п. - на груди с плавательной доской в выпрямленных руках. Плавание при помощи движений ногами брассом, делая выдох в воду (2 раза по 25 м).
3. И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Плавание при помощи движений ногами брассом, выполняя выдох в воду; во время вдоха руки удерживать перед собой у поверхности воды (2 раза по 25 м).
4. И.п. – стоя на дне в наклоне, руки вытянуты вперед. Выполнять гребки руками в согласовании с дыханием: вдох выполняется в момент разведения рук, выдох в воду – при выведении рук вперед (8-10 раз).
5. То же, с продвижением по дну бассейна, после каждого вдоха опустить лицо в воду, сделать 3 шага и выдох (2 раза по 25 м).
6. И.п. – лежа на груди с плавательной доской в ногах. Плавание при помощи движений руками, делая выдох в воду (2 раза по 25 м).
7. И.п.- лежа на груди. Плавание при помощи движений руками брассом, ногами – кролем: на шесть ударов ногами приходится один гребок руками и вдох (2 раза по 25 м).
8. И.п.- лежа на груди. Плавание брассом с отдельной координацией движений: сначала выполнить вдох и гребок руками, сделать паузу, затем - толчок ногами, далее скольжение и выдох (2 раза по 25 м).
9. И.п.- стоя на дне. Плавание отрезков по 5-7м брассом в полной координации на задержке дыхания. Выполнить 3-4 цикла последовательно: гребок руками - толчок ногами – скольжение; встать на дно (2 раза по 25 м).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде: «Борьба за мяч», «Водное поло».

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

При плавании брассом продвижение будет эффективным только в случае правильной последовательности движений: первыми движением начинают руки, затем следует толчок ногами и скольжение (во время скольжения ноги и руки выпрямлены, голова зажата между руками). В начале гребка руками (разведение в стороны-вниз-назад) пловец выполняет вдох, затем необходимо задержать дыхание и опустить лицо в воду. В момент сведения локтей под грудью начинается подтягивание стоп к тазу, далее следует выведение рук вперед и отталкивание ногами по дугам через стороны назад. После полного выпрямления рук и ног пловцу необходимо некоторое время оставаться в этом положении – скользить, делая выдох, дальше следует очередной цикл движений.

Уроки № 28-29

Задачи: 1) изучение согласования движений руками и ногами с дыханием в брассе на груди; 2) изучение техники движений руками в способе брасс на спине.

Подготовительная часть (на суше):

Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2:
 - и.п. – стоя, ноги врозь, руки соединены и вытянуты вверх. Выполнить приседания, не отрывая пятки от пола (10-15 раз);
 - и.п. – стоя, руки вдоль тела. Прыжки вверх с захлестыванием голени назад (стопы удерживать в положении на себя), в момент прыжка касаться пальцами рук пяток (10-12 раз);
 - и.п. – стоя, руки вытянуты вверх. Вращения прямыми руками назад (20 раз);
 - и.п. – стоя спиной к стене, руки вдоль тела. Развернуть ладони мизинцами вперед, провести одновременно прямые руки перед собой, коснуться стены за головой. Далее руки через стороны возвращаются в исходное

положение, касаясь мизинцами поверхности стены (10 раз).

2. Имитационные упражнения:

и.п. – сидя (на полу, на скамейке), упор сзади, ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Выполнение упражнения по фазам: на счет «раз» - подтянуть пятки к тазу; на счет «и» - развернуть голени и стопы кнаружи; на счет «два» - нарисовать пятками дуги, удерживая стопы в положении на себя и вернуться в исходное положение (8-10 раз).

и.п. – стоя в полунаклоне, руки вытянуты вперед. Выполнить движение руками брассом, в момент сведения рук под грудью подтянуть пятку одной ноги к тазу и развернуть голень и стопу кнаружи. Во время выведения рук вперед выполнить отталкивание одной ногой (8-10 раз каждой ногой).

То же, в согласовании с дыханием: в момент разведения рук – вдох, при сведении локтей под грудью задержать дыхание, при выведении рук вперед – выдох (10 раз).

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, соскок ногами вниз с махом руками.

1. И.п. – лежа на груди с плавательной доской в выпрямленных руках. Плавание при помощи движений ногами брассом, делая выдох в воду (2 раза по 25 м).
2. И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Плавание при помощи движений ногами брассом, выполняя выдох в воду; во время вдоха руки удерживать перед собой у поверхности воды (2 раза по 25 м).
3. И.п. – лежа на груди с плавательной доской в ногах. Плавание при помощи движений руками, делая выдох в воду (2 раза по 25 м).
4. И.п.- лежа на груди. Плавание при помощи движений руками брассом, ногами – кролем: на шесть ударов ногами приходится один гребок руками и вдох (2 раза по 25 м).
5. И.п. – лежа на груди. Плавание брассом: на три движения ногами подряд выполнить один гребок руками и вдох (2 раза по 25 м).
6. И.п. – лежа на груди. Плавание брассом: на два движения ногами подряд выполнить один гребок руками и вдох (2 раза по 25 м).
7. И.п. – лежа на груди. Плавание брассом с отдельной координацией

движений: выполнить гребок руками и вдох, затем – пауза, далее – толчок ногами, скольжение и выдох (4 раза по 25 м).

8. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вперед за головой. Плавание при помощи движений ногами брассом, дыхание произвольное (4 раза по 25 м).
9. И.п. – лежа на спине. Плавание при помощи движений ногами брассом и одновременными короткими гребками руками (без выноса рук из воды), дыхание произвольное (2 раза по 25 м).
10. И.п. – лежа на спине с плавательной доской в ногах. Плавание при помощи одновременных движений руками (2 раза по 25 м).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде: «Мяч тренеру», «Салки с мячом», «Бой всадников».

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

При плавании брассом на груди движение начинается с гребка руками и вдоха, затем ноги выполняют отталкивание, и пловец стремится принять обтекаемое положение для скольжения: ноги и руки выпрямлены, стопы оттянуты, голова находится между руками. В момент скольжения смотреть вниз, а не вперед. При поднимании головы вперед ноги опускаются под воду, что снижает эффективность продвижения. Каждый новый цикл движений начинается только после того, как ноги закончили отталкивание, и пловец сделал выдох в воду.

При плавании брассом на спине руки одновременно проносятся над водой как можно ближе к телу, после вкладывания рук в воду следует гребок через стороны до касания ладонями бедер. Для наиболее эффективного продвижения кисти во время гребка должны быть напряженными, пальцы выпрямлены и соединены вместе. Очень важно, чтобы ладони во время гребка не погружались на большую глубину и двигались вдоль поверхности воды (руки – как весла). Во время проноса рук пловец делает вдох через рот, в конце гребка – выдох через рот и нос одновременно. После окончания гребка необходимы небольшая пауза и скольжение.

Уроки № 30-31

Задачи: 1) совершенствование техники движений ногами в брассе в согласовании с дыханием; 2) совершенствование техники движений руками в способе брасс на спине.

Подготовительная часть (на суше):

Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2.

2. Имитационные упражнения:

и.п. – сидя, упор сзади (на полу, на скамейке), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Выполнить движение ногами, как в брассе в согласовании с дыханием: при подтягивании стоп к тазу – вдох, в конце отталкивания – выдох.

и.п. – лежа на полу на спине, руки вытянуты вдоль тела. Выполнить пронос прямых рук, коснуться пола за головой, сделать одновременный гребок руками до бедер, касаясь мизинцами пола.

и.п. – стоя спиной к стене, руки вытянуты вдоль тела. Пронести прямые руки перед собой назад-вверх, коснуться стены за головой, провести ладонями по стене до бедер.

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, соскок ногами вниз в группировке («бомбочкой»).

1. И.п. – лежа на груди с плавательной доской в выпрямленных руках (держат за ближний край). Плавание при помощи движений ногами брассом, делая выдох в воду (2 раза по 25 м).

2. И.п. – лежа на груди, руки вдоль тела. Плавание при помощи движений ногами брассом в согласовании с дыханием: при сгибании голеней и подтягивании стоп к тазу сделать вдох, опустить лицо в воду, выполнить толчок ногами и выдох (2 раза по 25 м).

3. И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Сделать вдох, опустить лицо в воду, выполнить толчок ногами брассом, затем скольжение и выдох (2 раза по 25 м).

4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Плавание при помощи движений ногами брассом в согласовании с дыханием: при сгибании голеней и

подтягивании стоп к тазу – вдох, при отталкивании – выдох (2 раза по 25 м).

5. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вперед (за головой). Плавание при помощи движений ногами брассом в согласовании с дыханием: при сгибании голеней и подтягивании стоп к тазу – вдох, при отталкивании – выдох (2 раза по 25 м).
6. И.п. – лежа на спине с колобашкой (кругом) в ногах. Плавание при помощи одновременных гребков руками (2 раза по 25 м).
7. И.п. – лежа на спине. Плавание на спине при помощи одновременных гребков руками и движений ногами кролем (2 раза по 25 м).
8. Спад в воду с бортика: и.п. – сидя на бортике, упереться пятками в стенку, выпрямленные руки поднять вверх (голова между руками). Сделать вдох, потянуться грудью к коленям, руками – к воде, оттолкнуться ногами от стенки (3-4 раза).
9. То же, из и.п. – присед на краю бортика, руки вытянуты вперед, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, выполнить небольшой наклон вперед, потянуться руками к воде. После входа рук в воду ноги выпрямить в коленях и оттянуть носки. При всплывании на поверхность сделать выдох через рот и нос (3-4 раза).
10. То же, из и.п. – полуприсед. При наклоне вперед держать спину прямо, во время входа в воду выпрямить ноги в коленях (3-4 раза).

Заключительная часть:

Игры с мячом: «Борьба за мяч», «Гонки мячей», «Салки с мячом».

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

Движение ногами в брассе условно разделяют на 2 фазы – подтягивание и отталкивание. Подтягивание ног должно выполняться плавно, без резкого сгибания ног в коленях. При отталкивании обязательным является ускорение в конце. Во время плавания с помощью движений ногами в брассе важно учитывать следующее: 1. При подтягивании стоп к тазу не следует держать пятки вместе, так как это приведет к чрезмерному разведению коленей в стороны и продвижение будет менее эффективным. 2. В момент отталкивания стопы должны быть в положении на себя и

развернуты наружу (удерживать это положение до полного выпрямления ног). 3. После вдоха следует опустить лицо в воду и задержать ненадолго дыхание, чтобы в момент отталкивания ногами положение тела в воде было высоким и обтекаемым для лучшего продвижения; выдох выполняется в конце отталкивания ногами. Если сделать выдох раньше, пловец будет слишком глубоко опускаться под воду, что затруднит движение.

Уроки № 32-33

Задачи: 1) изучение техники согласования движений руками и ногами в способе брасс на спине.

Подготовительная часть (на суше):

Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2.

2. Имитационные упражнения:

и.п. – стоя спиной к стене, руки вытянуты вдоль тела. Пронести прямые руки перед собой назад-вверх, коснуться стены за головой, сделать вдох; провести ладонями по стене до бедер, сделать выдох (5-6 раз);

и.п. – стоя спиной к стене, руки вытянуты вверх. Провести прямыми руками вдоль стены до бедер, далее перед собой до касания стены руками вверх за головой (5-6 раз);

и.п. – стоя, ноги вместе, руки вытянуты вверх, голова между руками. Сделать полуприсед, оттолкнуться от пола, выпрыгнуть вверх (5-6 раз);

то же, с круговым движением руками назад. В момент приседания руки идут через стороны вниз, в момент выпрыгивания – махом вверх (5-6 раз).

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, спад головой вниз из положения согнувшись.

1. И.п.- лежа на спине, с плавательной доской в выпрямленных руках. Плавание при помощи движений ногами брассом (2 раза по 25 м).

2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Плавание при помощи движений ногами брассом (2 раза по 25 м).

3. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вперед. Плавание при помощи движений ногами брассом (2 раза по 25 м).

4. И.п. – лежа на спине, с колобашкой (кругом) в ногах. Плавание при помощи одновременных гребков руками (2 раза по 25 м).
5. И.п. - лежа на спине. Плавание при помощи одновременных гребков руками и движений ногами кролем (2 раза по 25 м).
6. И.п. - лежа на спине. Плавание брассом с раздельной координацией: сначала одновременный гребок руками (вдох выполняется во время проноса рук, выдох – в конце гребка руками), затем толчок ногами и скольжение (4 раза по 25 м).
7. И.п. - лежа на груди. Плавание брассом в полной координации, после каждого цикла движений – пауза и скольжение (4 раза по 25 м).
8. Спад в воду с бортика: и.п. – сидя на бортике, упереться пятками в стенку, прямые руки поднять вверх (голова между руками). Сделать вдох, потянуться грудью к коленям, руками – к воде, оттолкнуться ногами от стенки (3-4 раза).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде: «Волейбол в воде», «Летающий дельфин», «Чехарда».

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

При плавании брассом на спине в полной координации исходное положение – руки вдоль тела. Сначала выполняется пронос рук над водой и подтягивание пяток к тазу, затем отталкивание ногами и гребок руками. Гребок руками должен выполняться с ускорением в конце, что значительно усиливает продвижение пловца. После касания руками бедер обязательно следует пауза и скольжение.

При изучении старта с тумбочки важно принять правильное исходное положение: стопы на ширине таза, пальцы ног обязательно захватывают край бортика или тумбочки (чтобы избежать соскальзывания ног и удара коленями), руки вытянуты вперед, ладони наложены друг на друга. Ноги необходимо согнуть в коленях, иначе отталкивание будет слабым. Наклон должен быть таким, чтобы голова и плечи были ниже таза. Далее центр тяжести тела немного смещается вперед, руки тянутся к воде и после потери равновесия нужно сильно оттолкнуться ногами. Во время прыжка не следует поднимать голову над руками, чтобы не удариться о воду грудью или

животом.

Уроки № 34-35

Задачи: 1) совершенствование техники движений ногами в способе брасс на спине в согласовании с дыханием; 2) совершенствование техники кроля на спине; 3) совершенствование техники кроля на груди.

Подготовительная часть (на суше):

Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2.

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика,

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Плавание при помощи движений ногами брассом (2 раза по 25 м).
2. И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед и соединены. Плавание брассом с дыханием через 2 цикла движений ногами (2 раза по 25 м).
3. И.п. – то же. Плавание брассом с дыханием на каждый цикл движений ногами (2 раза по 25 м).
4. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вперед (за головой). Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).
5. И.п. – лежа на спине, с коlobашкой (кругом) в ногах. Плавание при помощи поочередных гребков руками (2 раза по 25 м).
6. И.п. – лежа на спине. Плавание кролем на спине в полной координации (2 раза по 25 м).
7. И.п. – лежа на груди, с коlobашкой (кругом) в ногах. Плавание при помощи поочередных гребков руками (2 раза по 25 м).
8. И.п. – лежа на груди. Плавание кролем в полной координации (2 раза по 25 м).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде: «Водолазы», «Ванька-встанька», «Поезд».

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

При плавании брассом на спине необходимо удерживать

горизонтальное положение бедер и тела в момент сгибания ног в коленях, то есть пятки подтягиваются к тазу за счет погружения в глубину, а не сгибания в тазобедренных суставах. Смотреть на ноги для контроля за правильностью выполнения движений не нужно, так как это ведет к сидячему положению тела в воде.

Плавание брассом на спине широко используется в прикладных целях для транспортировки грузов или пострадавшего. Плавание с помощью движений ногами сочетают с различным положением рук: вдоль тела, кисти под водой; держа кисти над водой; выполняя короткие гребки руками без выноса из воды. При плавании на груди с помощью движений ногами необходимо после вдоха задержать дыхание и опустить лицо в воду, это позволит удерживать высокое и обтекаемое положение тела в момент толчка ногами и скольжения.

Урок № 36

Задачи: 1) совершенствование техники общего согласования движений в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс; 2) проплытие контрольного норматива 25 м избранным способом.

Подготовительная часть (на суше):

Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика,

1. И.п.– лежа на спине, с плавательной доской в руках. Плавание при помощи движений ногами брассом (2 раза по 25 м).
2. И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Плавание при помощи движений ногами брассом, выполняя выдох в воду: во время вдоха руки удерживать перед собой у поверхности воды (2 раза по 25 м).
3. И.п. – лежа на груди. Плавание брассом в полной координации, после каждого цикла движений – скольжение и пауза (2 раза по 25 м).
4. И.п. – лежа на груди, с плавательной доской в руках. Плавание при помощи движений ногами кролем, выполняя выдох в воду (2 раза по 25 м).
5. И.п. – лежа на груди. Плавание кролем на груди в полной координации (2 раза по 25 м).
6. И.п.– лежа на спине. Плавание кролем на груди в полной координации

(2 раза по 25 м).

7. Выполнение контрольного норматива: проплавание 25-метрового отрезка избранным способом без учета времени.

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде: «Чехарда», «Бой всадников».
Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

Организационно-методические указания

При выполнении контрольного норматива акцентировать внимание учеников на качестве выполнения движений ногами и руками, а не на скорости проплавания («плывем красиво, на технику»). Подчеркивать достоинства и успехи (даже незначительные) каждого ученика.

Приложение 4

Игры и развлечения на воде (2-4 класс)

Игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета
«Кто быстрее спрячется под водой?»

Задача игры: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание игры. 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 подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Умывание»

Задача игры: научиться открывать глаза в воде.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу лицом к ведущему и по его сигналу «умываются» — зачерпнув ладонями воду, брызгают ее себе в лицо. Ведущий дает указание: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно следует отметить тех, кто хорошо «умывался».

Методические указания. Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не закрывать глаза.

«Хоровод»

Задачи игры: почувствовать подъемную силу воды; научиться ориентироваться в воде, открывая глаза.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем

делают вдох и, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

Игры сюжетного характера

«Караси и карпы»

Задачи игры: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги — «караси», игроки другой — «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

«Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«Лодочки»

Задачи игры: ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. Играющие стоят в шеренге лицом к берегу — это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях — их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три — вот на место встали мы» — играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

«Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 - круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

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

«Водолазы»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры. Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды — 120—150 см. *Вариант 2.* Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Кто быстрее 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 подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Винт»

Задача игры: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

Описание игры. 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. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями руками.

«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 легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?»

Задача игры: совершенствование выдоха в воду.

Описание игры. По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот 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.

«Ваньки-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 партнеры 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, открывания глаз в воде.

Игры с прыжками в воду

«Прыжки в круг»

Задачи игры: выработка умения прыгать в воду, смелости, уверенности в себе.

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

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

Методические указания. Необходимо обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика,

тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

«Не отставай!»

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

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

Игры с мячом

«Салки с мячом»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

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

«Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

Игры и развлечения на воде (5-9 класс)

Игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета

«Торпеды»

9. *Задачи игры:* совершенствование положения тела при плавании и техники движений ногами кролем.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем — сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

«Кто дальше прыгнет?»

Задачи игры: воспитание смелости, уверенности в себе; выработка навыка глубоких и продолжительных погружений в воду с головой.

Описание игры. Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5—2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

Игры сюжетного характера

«Утки-нырки»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз и ориентирования в воде.

Описание игры. На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равных по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры следует напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

«До пяти»

Задачи игры: дальнейшее освоение с водой; привыкание к более продолжительному пребыванию под водой.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке. По команде ведущего они, сделав глубокий вдох, погружаются в воду. Ведущий громко считает до пяти. Те, кто вынырнет раньше времени, становятся на одну сторону бассейна (проигравшие); те, кто продержится под водой до счета «пять» — на другую сторону (победители).

Методические указания. После того, как играющие снова появляются над водой, ведущий дает им указание не вытирать глаза и лицо руками.

Командные игры

«Гонки мячей»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех

проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

«Водное поло»

Задачи игры: совершенствование техники владения мячом и умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие делятся на две равные по силам команды: первая располагается на одной линии игрового поля, вторая — на другой. У каждой команды за спиной «ворота» — пространство, условно обозначенное какими-либо предметами. По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки обеих команд быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота соперника. Игра продолжается 5 мин. Выигрывает команда, забросившая в ворота соперника большее количество мячей.

Основные правила игры. Во время игры не разрешается топить друг друга и слишком долго задерживать мяч в руках.

Соперник имеет право перехватить мяч вовремя подбрасывания, но не должен вырывать его из рук.

При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок которой провинился, и передает мяч соперникам.

Игры с элементами прикладного плавания

«Буксиры»

Участники игры разбиваются на пары и выстраиваются на условной линии старта. По сигналу ведущего первые номера — «буксиры», стараясь обогнать друг друга, быстро движутся к финишной черте, буксируя своих партнеров в положении на груди (они держатся руками за пояс «буксиров»). Побеждает «буксир», быстрее доставивший своего партнера к финишу. После выявления победителя играющие меняются местами.

«Найди трассу»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и ориентирования под водой.

Описание игры. По команде ведущего двое участников выполняют старт и плывут под водой 15-20 м. Они легко могут найти «трассу», открыв глаза в воде и ориентируясь по ярким предметам, брошенным на дно.