

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Новосергиевского района Оренбургской области

Согласовано
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30 августа 2018 г



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО «ДЮСШ»

А.Н.Бутыркин.

Приказ №69/1 от 30 августа 2018 года.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

(общеразвивающая)

ПО ПЛАВАНИЮ

(спортивно-оздоровительный этап)

Срок реализации: 3 год

Тренер - преподаватель: Свиридова Ольга Александровна

п.Новосергиевка

Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа (далее – программа) предназначена для обучения плаванию детей в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ).

В программе учтены требования Федерального закона от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», и Постановления Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

Основная функция программы - физическое воспитание

Вспомогательные функции:

- физическое образование
- спортивная подготовка.

Направленность программы:

Программа по плаванию для СОГ является:

- по содержанию - физкультурно-оздоровительной,
- по функциональному назначению - учебно-познавательной,
- по форме организации — групповой,
- по времени реализации — годичной.

Программа направлена на:

- укрепление здоровья детей;
- приобщение их к регулярным занятиям плаванием;
- селекционный отбор детей с целью поступления в ДЮСШ по плаванию.

Актуальность программы.

В Новосергиевском районе интерес и востребованность плавания как вида спорта поддерживается по причинам его прикладного значения (программа ориентирует ребёнка на применение полученных навыков в повседневной жизни), максимального оздоровительного эффекта. В ней созданы все условия для укрепления физического здоровья ребёнка, его развития и творческой самореализации.

В настоящее время рядом нормативных документов предусмотрен конкурсный порядок отбора детей на начальный этап спортивной подготовки. Для того, чтобы успешно конкурировать и быть отобранным в группу НП 1 года обучения на отделение плавания, ребёнку необходимо продемонстрировать умение технично проплыть дистанцию 100 м вольным стилем.

Педагогическая целесообразность. Эффективным для освоения детьми является такой программный материал, который учитывал бы их возрастные особенности и специфику плавания как вида спорта. Дети в возрасте 7-8 лет отличаются неустойчивым вниманием. Для того, чтобы они концентрировались на предмете изучения, на занятиях необходимо создавать повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия и метод поощрения (позитивную оценку действий каждого ребёнка). Для детей названного возраста свойственно также конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. Введение разнообразных форм и игровой метод позволяет сохранить высокий творческий тонус детей, их активность; позволяет «размыть» монотонность занятия и ведёт к более глубокому усвоению программы. Таким образом, педагогическая целесообразность заключается в том, что предлагаемое программой содержание, формы и виды деятельности ориентированы на возраст детей 7-8 лет. В связи с этим программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (доступности, преемственности, результативности);
- формах и методах обучения (активные методы группового обучения, игры, развлечения на воде, соревнования);
- методах контроля и управления образовательным процессом (промежуточное тестирование /контрольные занятия/; итоговые зачётные соревнования; сравнительный анализ исходных показателей физической подготовленности и показателей, полученных в конце учебного года во время соревнований, с модельными показателями для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса и при необходимости внесения в него изменений и дополнений;
- материально-технических средствах обучения (спортивный инвентарь: плавательные доски, ласты; во время игровой деятельности используются мячи).

Цели программы:

1. Подготовить детей к сдаче контрольно-переводного зачёта.
2. Сформировать устойчивое желание заниматься плаванием.

Задачи программы:

1. Обучить широкому кругу двигательных навыков.
2. Обучить технике плавания кролем на спине.
3. Обучить технике плавания кролем на груди.
4. Ознакомить с элементами техники плавания способами брасс и дельфин.
5. Обучить технике стартов и поворотов.
6. Развить физические качества (выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности).
7. Привить интерес к плаванию.

8. Укрепить здоровье, закалить детей.

Отличительные особенности. Особенности данной программы заключаются в том, что при разработке программы за основу взяты квалификационные требования, необходимые для зачисления детей в группы 1 года начальной подготовки отделения плавания. В течение учебного года тренеры-преподаватели проводят диагностику способностей детей к избранному виду спорта, прогнозирование спортивных результатов, отбор на начальный этап подготовки 1-го (в исключительных случаях – 2-го года обучения). Это предполагает системный и целенаправленный подход к обучению детей конкретной технике плавания - вольным стилем, а также конкретным требованиям, предъявляемым к уровню освоения курса обучения (см. раздел «Формы и методы контроля»). Тем не менее программа ориентирована на детей семилетнего возраста, поэтому методика обучения учитывает их потребность в игровой деятельности, способствующей повышению эмоционального отношения детей к их учебной работе. Именно игровые и соревновательные ситуации на занятии позволяют преодолеть быструю утомляемость и медленное восстановление детей, которые неизбежны после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-8 лет.

Срок реализации программы (продолжительность образовательного процесса) – 1 учебный год, который делится на два периода – обучение детей на «малой» и обучение детей на «большой воде». При этом продолжительность этапов является ориентировочной — она определяется не временем, а достигнутыми результатами (умениями детей). Первый этап является вводным и направлен на освоение с водой и обучение детей технике плавания королем на груди и на спине, второй — на углубление освоения детьми названной техники.

Режим занятий.

3 занятия в неделю, продолжительность одного занятия – 2 академический час (1 час на суше и 1 час на воде).

Формы организации обучения.

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

Структура занятия:

1. Организационно-теоретическая часть.
2. Разминка на суше.
3. Адаптация к воде.
4. Изучение нового материала.
5. Закрепление пройденного материала.
6. Игра.

Организация образовательного процесса.

ДЮСШ по плаванию организует работу с детьми, обучающимися в СОГах, в течение 36 недель. Учебный год начинается 15 сентября.

Наименование	период обуче-ния	Возраст для зачисления	Минимальная/ максимальная наполняемость группы	Максимальное количество академических часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке на конец года
СОГ /плавание/	учеб-ный год	7-8 лет	15 - 30	6	Выполнение норм по технической подготовке

Формы контроля и требования к уровню освоения курса обучения.

Критериями оценки детей в течение всего учебного года являются регулярность посещения ими занятий и положительная динамика развития их физических качеств. Для контроля за текущим уровнем освоения детьми курса обучения используется зачётная система. Промежуточные зачёты проводятся также с целью проверки детей на предмет возможности их перевода для занятий в большом бассейне. Во время зачётов оцениваются:

1. Элементарные гребковые движения.
2. Учебные прыжки.
3. Плавание кролем на спине.
4. Плавание кролем на груди.
5. Старты, повороты.

Уровень и полнота освоения программы оцениваются в конце учебного года в форме итоговых соревнований «Быстрые кораблики», на которых дети сдают контрольно-переводные нормативы.

Перевод детей из СОГов в группы начальной подготовки на новый учебный год осуществляется при условии выполнения ими следующих контрольно-переводных нормативов:

- технически правильно проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учёта времени – в группу начальной подготовки 1 года обучения,
- технически правильно проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учёта времени - в группу начальной подготовки 2 года обучения.

Предполагаемые результаты освоения программы.

Дети овладеют жизненно необходимыми навыками плавания; освоят технику плавания вольным стилем; освоят элементы плавания брассом и баттерфляем, подготовятся к сдаче контрольно-переводных нормативов.

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

При непосредственном участии родителей дети выступают на своих первых в жизни соревнованиях. Это, несомненно, будет содействовать усилению воспитательного эффекта, станет частью комплекса отношений семьи и СДЮСШОР по плаванию.

Учебно-тематический план.

№п/п	Тема занятия	Вид занятий	Формы контроля
1	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	Практические	нет
2	Освоение с водой	Практические	нет
3	Элементарные гребковые движения	Практические	зачёт
4	Учебные прыжки в воду	Практические	зачёт
5	Игры и развлечения на воде	Практические	нет
6	Изучение элементов техники кроля на груди и на спине	Практические	зачёт
7	Изучение и совершенствование старта и поворотов	Практические	зачёт
8	Совершенствование техники кроля на груди и на спине	Практические	контрольно-переводные соревнования

			«Быстрые кораблики»
9	Основы техники брасса	Практические	нет
10	Основы техники дельфина	Практические	нет
11	Правила поведения и меры безопасности в бассейне	Лекционные (рассказ)	нет
12	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	Рассказ с элементами беседы	нет
13	Влияние физических упражнений на организм человека	Рассказ с элементами беседы	нет
14	Основы техники плавания и методики тренировки	Лекционные (рассказ с элементами показа)	нет

Содержание курса.

Тема № 1. Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития детей;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения плаванием (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания детей и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Для развития быстроты на первых этапах обучения в занятия включаются специальные упражнения в воде - упражнения с движениями ногами, держась руками за бортик.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, дети знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне.

Совершенствование физических качеств пловца на данном этапе подготовки путём применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного занятия.

Общеразвивающие упражнения в упорах и висах.

1. И. п. — упор присев. Толчком ног перейти в упор лёжа ноги врозь, прогнуться; толчком ног вернуться в и. п.
2. И. п. — упор лёжа; Сгибание и разгибание туловища.
3. И. п. — упор лёжа сзади. Мах прямой ногой вперед-вверх; то же другой ногой.
4. И. п. — упор лёжа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор, присев боком на этой же руке; то же в упоре лежа боком на другой руке.
5. И. п. — упор лежа боком на одной руке на скамейке, другая рука на поясе, ноги скрестно. Поднять таз как можно выше одновременно отводя руку с пояса вверх-вперед; то же в упоре лёжа боком на другой руке.
6. И. п. — упор лежа сзади, ноги на гимнастической скамейке; прогнуться, поднимая таз как можно выше.

Содержание курса.

Тема № 1. Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития детей;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения плаванием (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания детей и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Для развития быстроты на первых этапах обучения в занятия включаются специальные упражнения в воде - упражнения с движениями ногами, держась руками за бортик.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, дети знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне.

Совершенствование физических качеств пловца на данном этапе подготовки путём применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного занятия.

Общеразвивающие упражнения в упорах и висах.

1. И. п. — упор присев. Толчком ног перейти в упор лёжа ноги врозь, прогнуться; толчком ног вернуться в и. п.
2. И. п. — упор лёжа; Сгибание и разгибание туловища.
3. И. п. — упор лёжа сзади. Мах прямой ногой вперед-вверх; то же другой ногой.
4. И. п. — упор лёжа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор, присев боком на этой же руке; то же в упоре лежа боком на другой руке.
5. И. п. — упор лежа боком на одной руке на скамейке, другая рука на поясе, ноги скрестно. Поднять таз как можно выше одновременно отводя руку с пояса вверх-вперед; то же в упоре лёжа боком на другой руке.
6. И. п. — упор лежа сзади, ноги на гимнастической скамейке; прогнуться, поднимая таз как можно выше.

7. И. п. — упор лежа, руки, на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук.
8. Предыдущее упражнение, но из и. п. упор лежа сзади.
9. И. п. — упор лежа. Передвижение на руках по кругу (стопы остаются в центре круга).
10. И. п. — упор лежа, руки на гимнастической скамейке параллельно ей. Отталкиваясь от пола, перенести ноги по другую сторону скамейки; то же в обратную сторону.
11. И. п. — упор лежа, ноги врозь. Передвижение на руках, партнер поддерживает ноги упражняющегося («тачка»).
12. И. п. — упор лежа сзади с согнутыми в коленных суставах ногами. Передвижение вперед и назад.

Упражнения с резиновыми шайбами в руках для развития подвижности в суставах.

1. И. п. — стоя руки вверх. Пружинящие наклоны влево и вправо.
2. И. п. — стоя руки в стороны. Повороты налево и направо (посмотреть назад).
3. И. п. - стоя руки вверх. Прогнуться, выполняя рывок" руками назад «до отказа»; согнуться, посылая руки между ногами назад «до отказа».
4. И. п. — то же, что в предыдущем упражнении. Круги руками в лицевой плоскости.
5. И. п. — стоя одна рука вверх, другая - у бедра. Рывки руками назад с поочередными поворотами налево и направо и сменой и рук.
6. И. п. — стоя. Круги руками (вперед и назад).
7. Предыдущее упражнение, но одна рука вверх, другая у бедра.
 1. И. п. — стоя в наклоне вперед, руки сзади. Рывки руками вверх-вперед.
 2. И. п. — стоя в наклоне вперед, руки внизу. Рывки руками через стороны вверх.
10. И. п. — стоя одна рука вверх, другая у бедра. Встречные круги руками (левой круги вперед, правой —назад; затем поменять направление движения рук).

Тема № 2, 3. Освоение с водой. Элементарные гребковые движения.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

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

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

8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
- 10.10. То же вперед спиной.
- 11.11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
- 12.12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
- 13.13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
- 14.14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
- 15.15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
- 16.16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
- 17.17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
- 18.18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
- 19.19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
- 20.20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
- 21.21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Задачи:

- устранить инстинктивный страх перед погружением в воду;
- ознакомить с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучить открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде.

Задачи:

- ознакомить с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоить навык лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоить возможное изменение положения тела в воде.

Упражнения.

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звёздочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звёздочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
- 10.10. «Звёздочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звёздочка» в положении на груди.

Выдохи в воду.

Задачи:

- освоить навык задержки дыхания на вдохе;

8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде.

Задачи:

- ознакомить с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоить навык лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоить возможное изменение положения тела в воде.

Упражнения.

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звёздочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звёздочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звёздочка» в положении на спине: опуститься по шее в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
- 10.10. «Звёздочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звёздочка» в положении на груди.

Выдохи в воду.

Задачи:

- освоить навык задержки дыхания на вдохе;

9. То же, руки вытянуты вперед.
- 10.10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
- 11.11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
- 12.12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
- 13.13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону/
- 14.14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
- 15.15. То же на левом боку.

Тема № 4. Учебные прыжки в воду.

Задачи:

- устранить инстинктивный страх перед водой и быстро освоить непривычную среду;
- подготовить к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения.

1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога прыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Тема № 5. Игры и развлечения на воде.

Игры на воде.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

«Кто выше?»

Дети стоят в воде лицом к тренеру. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из неё как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие -

поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призёра.

Методические указания. Тренер объясняет причину успеха победителей (например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела).

«Полоскание белья»

Дети становятся лицом к тренеру, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде тренера они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоща белье.

Методические указания. Тренер даёт детям задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

«Переправа»

Дети располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу тренера передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае дети бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«Лодочки»

Дети стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу тренера «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» дети спешат занять места у «причала».

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

«Карусель»

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

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

«Рыбы и сеть»

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

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

«Караси и карпы»

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

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

«Кто быстрее спрячется под водой?»

Дети становятся лицом к тренеру 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.

«Хоровод»

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

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

«Морской бой»

Дети делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к тренеру. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

«Жучок-паучок»

Дети становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу тренера дети движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить детям о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

«Лягушата»

Дети («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала тренера. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» - прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

«Насос»

Дети становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

«Спрячься!»

Дети образуют круг, в центре которого находится тренер. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда тренер проводит над их головами рукой или бечёвкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая её). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Методические указания. Детям запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

«Водолазы»

Вариант 1. Дети достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Дети делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу тренера они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

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

«Охотники и утки»

Дети делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут изворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры тренер предупреждает ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

«Поезд в туннель»

Вариант 1. Дети выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

«Утки-нырки»

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

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

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Винт»

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

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

«Охотники и утки»

Дети делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут изворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры тренер предупреждает ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

«Поезд в туннель»

Вариант 1. Дети выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

«Утки-нырки»

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

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

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Винт»

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

«Ваньки-встаньки»

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

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

«Фонтанчики»

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

«Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

«Кто победит?»

Играющие становятся в шеренгу и по команде тренера идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Игры со скольжением и плаванием.

«Кто дальше проскользит?»

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

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища,

затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Торпеды»

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

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

«Ромашка»

Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде тренера все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая Себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

«Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной жёлоб. По предварительной команде тренера «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

Игры с прыжками в воду

«Не отставай!»

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

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

«Эстафета»

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

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

«Прыжки в круг»

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 тренер усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.