

Департамент по делам молодежи и спорта Администрации г.Саров

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Икар»
города Сарова Нижегородской области



тверждаю
Директор «Ш. Икар»
«Икар» _____ А.С. Сашков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации программы – 72 занятия

Разработчик программы:
тренер-преподаватель
по плаванию
Разинков Р.В.

г. Саров
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3-4
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Содержание учебного материала.....	6-8
4. Организационно-методические указания	8
5. Воспитательная работа	8
6. Контрольные тестовые задания	9
7. Материально-техническая база	9
8. Список литературы.....	10
9. Поурочное содержание программы (Приложение 1).....	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В наше время вряд ли кто станет отрицать, что плавание – жизненно необходимый навык и для ребенка и для взрослого. Для детей умение плавать – средство для всестороннего физического развития и залог безопасности. Обучая ребенка плавать, педагог всегда найдет возможность не только сформировать конкретный навык, но и внести свой вклад в формирование личности каждого из своих учеников. Занятия плаванием – прекрасная возможность воспитания трудолюбия, умения общаться со сверстниками, добиваться конкретной цели. Внимательный педагог всегда заметит способности ребенка, и будет способствовать их развитию. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания. Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы. Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Дополнительная образовательная программа по плаванию составлена на основе нормативных документов Министерства образования России, Министерства здравоохранения России, Комитета по физической культуре и спорту, регламентирующих работу спортивных школ. Программа предусматривает занятия с юными пловцами в течение 72 занятий и раскрывает содержание подготовки юных пловцов на начальном этапе обучения.

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

Основными задачами дополнительной общеразвивающей образовательной программы являются:

- овладение начальными навыками плавания (изучение способов плавания: кроль на груди и на спине, брасс);
- соразмерное развитие физических качеств;
- развитие массового детского спорта;
- воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- оказание помощи общеобразовательным школам в организации обучения детей плаванию.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для учащихся не умеющих плавать, которые должны освоить программу за 72 урока.

В группы по обучению плаванию зачисляются учащиеся 6-18 лет без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинского противопоказания. Срок реализации программы – 72 занятия. Продолжительность одного занятия – 1 академический час (45 мин.). Осваивается при 2-х разовых занятиях в неделю за девять месяцев (учебный год).

Основными формами реализации данной программы являются теоретические и практические учебно-тренировочные занятия. Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п. На практических занятиях дети овладевают основами техники плавания.

Ожидаемый результат проверяется в ходе учебно-тренировочного процесса.

Основными формами подведения итогов реализации программы является сдача контрольных упражнений и нормативов.

Возраст детей, сроки реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы 6-18 лет. Принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Срок реализации программы 72 занятия. Максимальное количество занимающихся в группе – 16 чел

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, требования физической подготовки

Возраст занимающихся	Минимальное кол-во в группе	Кол-во занятий в неделю	Требования по физической подготовке
6-18	10	2 раза по 45 мин.	Выполнение нормативов по физической подготовке

2. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

План-график распределения учебных часов

№№	Содержание учебного материала	Количество часов
1.	<i>Теоретическая подготовка:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в бассейне • Гигиена физических упражнений • Влияние физических упражнений на организм человека • Техника и терминология плавания 	<u>6</u> 2 2 1 1
2.	<i>Практическая плавательная подготовка:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовительные упражнения на воде 2. Общая плавательная подготовка на воде: <ul style="list-style-type: none"> • Изучение способов плавания: кроль на спине, кроль на груди, брасс. • Отдельные элементы техники способа баттерфляй • Учебные прыжки в воду • Старты и повороты • Игры • Контрольные испытания 	<u>54</u> <u>4</u> <u>30</u> 10 4 2 2 1 <u>1</u>
3.	<i>Общездоровья подготовка на суше:</i> <ul style="list-style-type: none"> • СФП • ОФП 	<u>12</u> 6 6
ИТОГО:		72 часа

Учебный план разработан в соответствии с основными положениями Закона РФ «Об образовании», Положением о порядке аттестации и государственной аккредитации рекомендаций Министерства образования РФ «Организация и содержание аттестации образовательных учреждений дополнительного образования детей», «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 № 28-02-484/16), приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»; СанПин 2.4.4.1251-03 Санитарные эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей от 20.06.2003 года; СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарные эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 15.05.2013 года.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

В основе программы лежит комплексное изучение основных элементов техники плавания всеми спортивными способами. Курс обучения условно разделяется на три ступени.

Основу **1 ступени (Уроки 1-10)** составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду; ОРУ и СФУ на суше.

На **2 ступени (Уроки 11-58)** главное внимание уделяется изучению техники плавания способами кроль на груди и на спине, брасс.

На **3 ступени (Урок 59-72)** решаются такие задачи как: изучение техники выполнения «старта» с тумбочки и простейших поворотов, изучение отдельных элементов плавания способом баттерфляй, закрепление навыка плавания кролевыми способами и брассом.

Обучение заканчивается **контрольным соревнованием**, на котором подводится итог всей учебно-образовательной и воспитательной работы.

Теоретическая подготовка

1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

2. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

4. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые на тренировках.

Практическая подготовка

Практическая плавательная подготовка.

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных положений, напряжено и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

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

Лежание и скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Каное», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскоков в воду с низкого бортика: спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Общая физическая подготовка на суше.

Строевые упражнения, ходьба и бег; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Структура занятия

Основной формой обучения является занятие, которое условно делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

1. Подготовительная часть: построение, расчет занимающихся, краткое объяснений задач и порядка проведения занятия, выполнение упражнений на суше, небольшая разминка в воде.

2. Основная часть: изучение новых упражнений в воде, закрепление умений и навыков, приобретенных на прошедшем занятии. От четкости и методической последовательности в проведении данной части зависит успех решения главных задач обучения.

3. Заключительная часть: закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет, развлечений в воде и организационное завершение занятия на суше. Уместно несколько минут в конце занятия выделить для «свободного плавания» и позволить детям выполнить их любимые упражнения. Нередко тренер использует эти минуты для индивидуальной работы с отстающими. На суше проводится построение, подведение итогов, задание на дом. При подведении итогов отмечают успехи и недостатки группы в целом, а также успехи отдельных учеников.

Подготовка и проведение занятий по обучению плаванию включает анализ программы, учебного плана и поурочного плана-графика занятий для группы, а также разработку на их основе кратких конспектов урока.

ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному и отражают разные формы и уровни обучения.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Главная задача в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности, патриотизма, воспитание высокоморальных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Школьники младшего возраста в эмоциональном отношении доверчивы и оптимистичны. Они относительно спокойно воспринимают педагогическое воздействие. Мышление их образно и конкретно. Они легко входят в новый спортивный коллектив, подражают товарищам, которых ставят им в пример.

От тренера требуется умение правильно моделировать мотивационную структуру личности юного спортсмена, формировать у него устремленность, постоянную «заряженность» на достижение конкретной цели.

С воспитательной точки зрения важно, чтобы динамика мотивов деятельности юных спортсменов имела выраженную тенденцию: от случайных и мимолетных мотивов – к устойчивым, от неосознанных мотивов – к осознанным, от личных мотивов – к общественным и т.д.

На занятия приходят разные по характеру, привычкам, интересам, культуре поведения и воспитанию дети. Тренеру необходимо терпеливо учить их науке коллективной жизни, соблюдению правил и традиции, уважению к каждому члену группы. Воспитывать честность, справедливость, помогать товарищам.

5. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

по окончании курса обучения плаванию

Контрольные упражнения	Оценка				
	1 балл	2 балл	3 балла	4 балла	5 баллов
Плавание с открытыми глазами под водой	менее 3 метров	3 метра	6 метров	9 метров	12 метров
Длина скольжения на груди	менее 2 метров	2 метра	3 метра	4 метра	5 метров
Плавание кролем на груди в полной координации	менее 8 метров	8 метров	15 метров	20 метров	25 метров
Плавание кролем на спине	менее 8 метров	8 метров	15 метров	20 метров	25 метров
Плавание брассом	менее 8 метров	8 метров	15 метров	20 метров	25 метров

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит в наличие

1. Спортивный зал
2. Бассейн (дорожка – 25 метров)
3. Доска большая – 16 шт.
4. Доска малая -16 шт.
5. Шест для страховки на воде – 1 шт.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
- Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
- Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско- юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
- Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав. ред. В.А.Володин. - М.: Аванта+, 2001.-624с.
- Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
- Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, Москва 2003г.
- «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006 год.
- Правила соревнований, г. Москва 1999 г.
- Официальный сайт федерации плавания Нижегородской области <http://www.swim-nn.ru/>

Поурочное содержание программы.

Занятие 1-3

Задачи:

- 1) Организация занимающихся.
- 2) Ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше.
- 3) освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями под воду, скольжениями).

В аудитории: беседа с целью организации и гигиены занятий; о правилах поведения в бассейне.

На суше:

1. построение, расчет по порядку, объяснение задач урока (проводится и на всех последующих занятиях)

2. Общеразвивающие упражнения:

а) передвижение шагом и бегом в колонне по одному в обход и по диагонали зала;

б) бег приставными шагами левым и правым боком, взявшись за руки (хоровод);

в) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх, одна вытянута вверх, другая у бедра, обе прижаты к туловищу);

г) выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа по сигналу (хлопку в ладоши) со взмахом руками: снизу-вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении.

3. Имитационные упражнения

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

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

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

В воде:

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

2) Подготовительные упражнения в воде:

1. передвижение по дну парами; то же, но в колонне по одному;

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

3. в полуприседе (подбородок касается воды) выполнить подряд 10-15 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на воде);

4. ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); прыжки вперед на двух ногах с одновременными гребковыми движениями руками назад;

5. стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды) выполнить подряд 15-10 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе), стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку;

6. стоя в наклоне вперед, окунание лица в воду, открывание глаз, рассматривание дна; повторить это же упражнение в сочетании с предыдущими (следить, чтобы во время приподнимания лица над водой и выполнения выдоха-вдоха ученики не подносили рук к лицу);

7. погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов (водолазы);

8. передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженным в воду (поезд идет в тоннель);

9. присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка, выполнять подряд не менее 5 прыжков;

10. дыхательные упражнения (в дальнейшем постоянно чередовать упражнения в движениях с дыхательными упражнениями, так чтобы на первых шести уроках дыхательные упражнения занимали примерно одну треть всего времени занятий в воде)

11. то же, что и упражнение № 9, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различными исходными положениями рук;

12. бег с руками, вытянутыми вверх ладоням вперед; прыжки на двух ногах с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (заключительные повторения провести в соревновательной форме);

13. бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой; то же, но, опустив лицо в воду (заклучительные повторения провести в соревновательной форме);

14. попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

Занятие 4-5

Задачи:

1) разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, выполнение имитационных упражнений

2) разучивание скольжения на груди с различными и.п. рук, элементарными гребковым движением в скольжении

3) закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

На суше:

1. ходьба и бег в обход, по диагонали зала, "змейкой", ходьба и прыжки с различными движениями рук.

2. выполнение комплекса упражнений №1

1) бег на месте, высоко поднимая ноги (колени), с руками, вытянутыми вверх ладонями вперед (голова между руками), 3 раза по 30 сек в чередовании с обычной ходьбой на месте;

2) стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед, то же назад (здесь и далее упражнение выполняется 12-15 раз);

3) стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево и вправо наклоны вперед и назад;

4) лежа в упоре прыжком развести ноги в стороны, прыжком свести вместе,

5) сед углом с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх - вниз;

6) стоя вытянуты руки вверх ладонями вперед (голова между руками, кисти соприкасаются, приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и.п. туловища).

3. имитационные упражнения:

1) стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед голова между руками, кисти соединены: встать на носки, подтянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стене, напрячь мышцы тела на 3-4 сек. Как во время скольжения в воде. Повторить упражнения 5 раз, чередуя его с расслаблением мышц и глубоким дыханием проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.

В воде:

1) Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

2) Передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками с различными и.п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями.

3) Погружения под воду с открыванием глаз. Передвижение с подныриванием под предметы (шест, обруч и т.п), (здесь и далее не забывать о чередовании упражнений, выполняемых на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями).

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

5) Скольжение с элементарными движениями руками и ногами:

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

То же, но гребок выполнить другой рукой;

То же, но гребок выполнить двумя руками одновременно

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

6) Ознакомление со скольжением на спине руки вытянуты у бедер

7) Соскоки с низкого бортика ногами вниз

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

Занятие 6-7

Задачи:

1) разучивание скольжения на груди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями;

2) оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

На суше:

1) выполнение комплекса упражнений №1

2) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине, с различным и.п. рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).

В воде:

1) вход в воду с соскоком с бортика, разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна,

2) обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра, обе у бедра (на спине руки у бедер), одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра (в случае необходимости использовать скольжение с непосредственной помощью преподавателя). Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.

3) скольжения с элементарными гребковыми движениями.

4) соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживаться на расстоянии 1 м от бортика).

5) оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна учебного бассейна один - два небольших предмета.

6) подвижные игры, связанные с умением скользить («Стрелы скользят в цель», «Буксиры»).

Занятие 8-9

Задачи:

1. разучивание второго варианта дыхания (вдох - продолжительный выдох в воду);

2. разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

3. дальнейшее обучение элементарными гребковыми движениями в скольжении.

На суше:

1. выполнение комплекса упражнений №1

2. имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть под воду и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

В воде:

1. разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями, выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна;

2. разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания);

3. обучение элементарным гребковым движениям в скольжении, повторить соответствующие упражнения, выполнить новые:

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны - вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе - проскользить дальше;
- в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше, повторить то же, но другой рукой;
- в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить, повторить то же, но другой рукой;
- в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить;
- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3-4 упругих упражнений (движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше, дельфин выполняет движения хвостом), повторить упражнение, но с руками, вытянутыми у бедер;
- в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2-3 упругих упражнения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше (рыба выполняет движения хвостом) здесь и далее не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

4. разучивание скольжений с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела:

- во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину проскользить дальше в положении на спине.
- вовремя скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь, проскользить дальше на груди.

5. подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («у кого вода в котле закипит сильнее», «у кого больше пузырей», «поезд идет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («Винт»).

Занятие 10-11

Задачи:

1. разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине,
2. обучение умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (2 варианта дыхания).

На суше:

1. выполнение комплекса упражнений №1
2. имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке

В воде:

1. разминка в оде с использованием скольжений на груди, на спине, на боку, скольжений с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.
2. разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем:

- в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра

□ в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых вперед руках, в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу (в случае необходимости использовать упражнение лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна).

3. обучение умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине.

4. работа по умению дышать в воде (2 варианта):

□ выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5-6 прыжков подряд)

□ погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6-8 погружений подряд)

5. самостоятельная подготовка к предстоящим контрольным испытаниям (не более 5 мин.)- обучению техники скольжения на груди и на спине.

Занятие 12 (контрольный урок)

Задачи:

1. работа по выполнению элементарных гребковых движений в скольжении и дышать в воде.

2. оценка умений скользить на груди и на спине, выполнить соскок в воду с низкого бортика, дышать в воде (два варианта дыхания).

На суше:

Выполнение комплекса упражнений №1

В воде:

1. разминка с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжением и дыхательными упражнениями.

2. закрепление умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде.

3. оценка умений:

а) скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра

б) погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6-8 погружений подряд)

в) выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5-6 прыжков подряд)

г) выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч

4. подвижные игры в воде с надутой волейбольной камерой или надувными шарами («Охотники и утки», «Оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).

Занятие 13-14

Задачи:

1. разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике

2. обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками с помощью попеременных движений ногами кролем

3. совершенствование навыка дыхания в воде (2 варианта).

на суше:

1. выполнить комплекс упражнений №1

2. имитация движений ногами, как при плавании кролем лежа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед в воде:

1. разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений;

2. обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками, используются соответствующие упражнения из предыдущих занятий и новые:

а. в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем провести их над водой в и.п. проскользить;

б. в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п. проскользить, повторить упражнение с движениями другой рукой;

в. то же, но в скольжении на спине;

г. в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и.п., затем то же сделать другой рукой, проскользить;

д. то же, но в скольжении на спине (в случае необходимости использовать поддерживающие средства в виде надувных резиновых кругов, пенопластовых поплавков, закрепленных у голеностопных суставов или зажатых между бедрами). Здесь и далее упражнения в плавании продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.

3. обучение передвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и.п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках;

4. разучивание спада в воду в положении сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду);

8. подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем (фонтан, торпеды).

Занятие 15-16

Задачи:

1. разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем,

2. обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше и в воде повторяются упражнения предыдущих занятий, кроме того, разучиваются новые упражнения в воде:

1. в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый вдох-выдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5-7 м.)

2. То же, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках.

Занятие 17-18

Задачи:

1. разучивание спада в воду с низкого бортика из приседа
2. обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем, умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше:

1. выполнить комплекс упражнений №1
2. проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем:
 - а. стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притоптывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать).
 - б. из того же и.п. выполнить гребок одной рукой до бедра и пронести ее над водой в и.п. одновременно быстро притоптывая ногами в ритме движений кролем: повторить упражнение с движениями другой рукой.

В воде:

1. разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

2. обучению умений передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умение дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (использовать соответствующие упражнения предыдущих уроков).

3. обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем:

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами;

- выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине;

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движение другой рукой;

- выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине;

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами.

4. Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (упражнение выполняется в бассейне глубиной не менее 120 см, следить за плоским входом учеников в воду).

5. подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением («Стрелы летят с берега», Попади торпедой в цель»). В подвижных играх с движениями ногами кролем можно использовать ласты.

Занятие 19-20

Задачи:

1. обучению умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами;

2. дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше и в воде выполняются соответствующие упражнения предыдущих уроков, а также новые:

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и.п., проскользить еще немного вперед;

- то же упражнение, но в скольжении на груди;

- в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем: сделать гребок рукой до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед;

- то же упражнение, но в скольжении на спине.

Занятие 21-22

Задачи:

1. обучение умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами;

2. дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Занятие 23 (контрольный урок).

Задачи:

1. оценка умений:

- выполнять комплекс физических упражнений на суше

- выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа

- плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем

- дышать в воде (два варианта дыхания)

2. обучению умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше: Оценка техники выполнения комплекса физических упражнений №1.

В воде:

1) Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями.

2) Обучению умения продвигаться вперед скольжением с помощью гребковых движений руками и ногами: умение дышать в скольжении с движениями ногами кролем

3) Оценка умения дышать в воде

- Погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10-12 погружений подряд)

- Выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10-12 прыжков подряд)

4) Оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем:

- На груди, руки вытянуты вперед (12 метров)
 - На спине, руки вытянуты вперед (10метров)
 - На груди с доской в вытянутых вперед руках (16метров)
- 5) Оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед (проводить в бассейне с глубиной не менее 120 см., следить за плоским входом учеников в воду)
- 6) Подвижные игры в воде с мячом.

Занятие 24-25

Задачи:

- 1) Ознакомление с техникой плавания кролем на груди,
- 2) Разучивание техники движений руками в кроле на груди

В аудитории: беседа о технике плавания кролем на груди (краткая характеристика кроля, основы правильной техники плавания кролем, последовательность в изучении техники).

На суше:

- 1) Разминка в движении
- 2) Имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед, лежа на гимнастической скамейке).

В воде:

- 1) Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями
- 2) Показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9-10 лет группы начальной подготовки)
- 3) Попытка проплыть кролем на груди 5-6 м. (не более 2-3 попыток).
- 4) Разучивание техники движений руками в кроле на груди:
 - а. Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем, то же, но другой рукой,
 - б. Стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем
 - в. То же, но с передвижением по дну бассейна шагом,
 - г. То же, что упражнения №2 и 3, но лицо опущено в воду
 - д. В скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла движений руками в кроле на груди.
 - Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем, то же, но другой рукой
 - Стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем
 - То же, но с передвижением по дну бассейна шагом
 - То же, что упражнения №2,3, но лицо опущено в воду
 - В скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла движений руками, как при плавании кролем,

- То же упражнение, но с малой доской между бедер (уделить данному упражнению основное внимание, довести кол-во циклов движений руками в одном скольжении до 4-5)

- В скольжении на груди с малой доской между бедер руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3-5 циклов движений кролем, то же выполнить другой рукой.

- То же упражнение, но в и.п. руки вытянуты у бедер (здесь и далее упражнения в плавании постоянно чередовать с дыхательными упражнениями, так чтобы последние занимали примерно $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{5}$ всего времени в воде).

5) закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движения ногами кролем (использовать и.п., в котором одна рука вытянута вперед, другая у бедра)

б) выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин.)

Занятие 26-27

Задачи:

- 1) разучивание на суше нового комплекса физических упражнений;
- 2) разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди;
- 3) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на груди.

на суше:

- 1) разминка в движении
 - 2) выполнение комплекса упражнений №2
- I. стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз, в ладонях зажато по хоккейной шайбе, вращение рук вперед, постепенно повышая темп движений, то же, но назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется 12-15 раз).
- II. И. п. -то же, что и в предыдущем упражнении, рывки назад до отказа со сменой и.п. рук.
- III. Лежа на груди (на коврик) руки вытянуты вперед, прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем.
- IV. Лежа в упоре сзади, пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа.
- V. Выпрыгивание вверх из приседа или полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками.
- VI. Сидя на пятках (на коврик) покачивания вперед – назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола.
- VII. Имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед.
- 3) Стоя одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу, имитация дыхания как при скольжении с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки, то же, но в сочетании с имитацией движений ногами кролем (притоптывания на месте).

В воде:

- 1) разминка

2) стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади, разучивания дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону (в этом и последующих занятиях рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в данном и.п.)

3) те же дыхательные движения, что в упражнении №2, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вверх, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох – вдох), проскользнуть дальше.

4) те же дыхательные движения, что в упражнении 3, но в скольжении на груди с движениями ногами кролем.

5) разучивание техники движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения занятия №13)

6) совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, различных гребковых движений руками.

Занятие 28-29

Задачи:

1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания);

2) обучение умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с малой доской между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

3) разучивание соскока ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки.

На суше:

1. Разминка и выполнение комплекса упражнений № 2.

2. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с притопыванием ногами в ритме б – ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

В воде.

1. Разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине с элементом дыхательных упражнений.

2. Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме б – ударного кроля; то же упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; повторить упражнение с лицом, опущенным в воду.

3. Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем (в каждом повторении выполнить 2 – 3 цикла движений руками).

4. плавание кролем на груди с полной координацией (на задержке дыхания) после отталкивания от бортика или дна бассейна из и. п. одна рука вытянута вверх, другая у бедра (довести кол-во полных циклов до 4 – 5).

5. Обучение умений: плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с малой доской между бедер (используются соответствующие упражнения уроков 10 – 15).

6. Разучивание соскока ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна (упражнения выполняются в спортивном бассейне глубиной 160 - 180 см, на крайней дорожке; это первый выход учеников на глубокую воду, необходимо соблюдение строгой дисциплины, выполнение упражнения строго по одному, осуществление преподавателем постоянной страховки шестом).

Занятие 30-31

Задача:

- закрепление умений плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания); плавать на груди с помощью движений одними руками кролем (с малой доской между бедер) и с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

-плавать на спине с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра), с помощью движений ногами кролем и элементарных гребковых движений руками.

Занятие 32-33

Задачи:

1) обучение согласования дыхания с движениями руками кролем на груди;

2) закрепление умения в плавании кролем на груди с полной координацией движений на задержке дыхания, с помощью движения одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

3) закрепление умения в плавании на спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками;

4) закрепление умения выполнять соскок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки в спортивном бассейне.

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 2.

2. Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем:

1) стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); то же, но другой рукой;

2) стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону).

В воде:

1. Разминка.

2. Стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, повторение имитационных упражнений, которые выполнялись на суше (движения руками кролем в согласовании с дыханием).

3. Разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди:

1) в скольжении на груди из и.п. одна рука вытянута вперед, другая у бедра;

2) в плавании с помощью движений одними руками с надутым кругом между бедер;

3) в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута вперед опирается о плавательную доску);

4) в плавании с помощью движений ногами и одной руки кролем (другая у бедра).

9. Закрепление умения, перечисленных во 2 – 4 задачах данного урока, с использованием соответствующих упражнений предыдущих уроков .

Занятие 34-35

Задача:

-закрепление умения в плавании кролем на груди, освоенных на предыдущих уроках.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Занятие 36-37

Задачи :

1) разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди;

2) закрепление умения в плавании кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения предыдущих уроков , а также новые:

1) стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопами ногами в ритме 6 – ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад);

2) повторение 1 – го упражнения стоя в воде на месте, а затем с продвижением мелкими шажками по дну бассейна;

3) плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад); вначале вдох выполняется через два цикла движений руками, затем – на каждый цикл движений.

Занятие 38-39

Задачи:

1) закрепление умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыханием;

2) закрепление умений в плавании на спине по элементам и с простейшими связками элементов.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Занятие 40-41

Задачи:

1) ознакомление с техникой плавания кролем на спине;

2) разучивание техники движений руками в кроле на спине;

3) закрепление умения плавать кролем на груди с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов;

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

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 2.

2. Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз. То же, но лежа на спине на гимнастической скамейке.

3. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине.

В воде:

1. Разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений.

2. показ техники плавания кролем на спине (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9-10 лет старшей учебной группы).

3. попытка проплыть кролем на спине 5 - 6 м (не более 2 – 3 попытки).

4. Разучивание техники движений руками в кроле на спине:

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

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

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

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

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

6) то же упражнение, но рука вытянута вперед;

7) повторить упражнение № 2, доведя кол-во циклов попеременных

движений руками до 5 – 6 .

5. Закрепление умения плавать кролем на груди.

6. Эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

Занятие 42-43

Задачи:

1) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на спине, технике плавания на спине с различными связками элементов.

2) закрепление умения плавать кролем на груди.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Занятие 44-45

Задачи:

1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине;

2) закрепление умения плавать кролем на груди

3) разучивание спада в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность.

На суше:

1. Разминка, выполнение комплекса упражнений № 2.

2. Стоя одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на спине с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля.

В воде:

1. Разминка с использованием освоенных уже умений в плавании кролем на груди и на спине, дыхательных упражнений.

2. Разучивание согласования движений в плавании кролем на спине.

1) в скольжении на спине с движениями ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить 2 – 3 цикла движений руками; постепенно довести количество циклов движений руками до 5 – 6;

2) то же упражнение, но внимание учеников обратить на выполнение выдоха-вдоха в строгом согласовании с движениями одной руки левой или правой.

3. Обучение плавать кролем на груди

4. Разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см). Необходима постоянная страховка с шестом в руках, выполнение упражнения по одному. Добиваться плоского входа в воду и хорошего скольжения вперед.

Занятие 46-47

Задачи:

1) разучивание умения плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием;

2) разучивание спада в воду в глубоком бассейне с бортика или стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, с последующим скольжением на дальность.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Занятие 48 (контрольный урок).

Задачи:

1) оценка умений:

а) плавать кролем на груди и на спине;
б) плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине;
в) выполнять спад в глубоком бассейне из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед;

2) выполнять комплекс физических упражнений на суше.

3) закрепление умений плавать кролем на груди и на спине.

На суше:

Оценка техники выполнения комплекса физических упражнений № 2.

В воде:

1. разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине, скольжений, дыхательных упражнений.

2. совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами.

3. оценка умения проплыть расстояние 12 м кролем на груди и на спине с полной координацией движений и дыханием.

4. оценка умения плавать с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках (20 м) и на спине, руки вытянуты вперед (16 м).

5. оценка умения выполнять спад с высокого бортика или стартовой тумбочки. (Проводить в бассейне глубиной не менее 180 см; следить за плоским входом учеников в воду).

10. Подвижные игры и эстафеты в воде с мячами.

Занятие 49-50

Задачи:

1) закрепление навыка плавания кролем на груди и на спине;

2) разучивание движения ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди, на спине, на боку;

3) разучивание учебного поворота.

На суше:

1. Разминка.

2. Имитация движений ногами, как при плавании дельфином:

1) стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

3. Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине: подход к « поворотной стенке », касание ее рукой, группировка, вращение и постановка

ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитируются в положении стоя на одной ноге).

В воде:

1. Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, дыхательных упражнений.

2. Разучивание учебного поворота при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна:

1) имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну;

2) разучивание техники поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде.

3. Закрепление навыка плавания на груди и на спине используются освоенные уже упражнения в плавании с полной координацией движений, по элементам, со связками элементов;

основными группами упражнений являются следующие:

1) плавание с полной координацией движений на задержке дыхания (6 – 7 м) и с дыханием (постепенно увеличивая преодолеваемое в одной попытке расстояние);

2) плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски (с различными и.п. рук:)

3) плавание с помощью движений одними руками с калабашкой между бедер;

4) плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра). (Начиная с урока 27 преподаватель выделяет подгруппы учеников в зависимости от их двигательной предрасположенности к освоению способа кроль на груди или способа кроль на спине. Отдельные групповые задания ученики выполняют своим «избранным» способом : кролисты – кролем, спинисты - на спине).

4. Разучивание движений ногами, как при плавании дельфином:

1) стоя на дне бассейна, повторение упражнений, имитирующих движения ногами, как при плавании дельфином (см. соответствующие имитационные упражнения на суше);

2) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движениями руками ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть на задержке дыхания 3 – 4 м);

3) то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер.

4) то же, что упражнение 2, но в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра:

5) то же, что упражнение № 2 – 4, но с лапами на ногах.

5. Подвижные игры с элементами движений ногами, как при плавании дельфином: « Дельфины ныряют и выпрыгивают из воды », «Дельфин на охоте».

Занятие 51-52

Задачи:

1) разучивание на суше нового комплекса физических упражнений;

2) закрепление навыка плавания кролем на груди и на спине;

3) дальнейшее освоение техники учебных поворотов и техники движений ногами, как при плавании дельфином.

На суше:

1. Выполнение комплекса физических упражнений № 3.

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

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

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

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

5) стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развернуты до отказа в стороны, приседания на всей ступне, держась рукой за стенку ;

6) имитация стартового прыжка с тумбочки (выпрыгивание вверх).

7) имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед.

2. Имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди.

Занятие 53-56

Задачи:

1) закрепление навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином:

2) разучивание соскока в воду с бортика в глубоком прыжковом бассейне с последующим проплыванием кролем на груди к бортику.

Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Разучивание соскока в воду проводится в глубоком прыжковом бассейне.

Техника соскока знакома ученикам, однако впервые соскок выполняется в глубоком бассейне, где нельзя оттолкнуться от дна, чтобы всплыть на поверхность. Необходимо постоянная страховка с шестом в руках, выполнения упражнения в строгой последовательности по одному. Первые попытки необходимо выполнять со сгибанием ног в коленях и разведением рук в стороны в момент входа в воду, чтобы избежать глубокого погружения.

Занятие 57-60

Задачи:

1) закрепление навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином.

2) разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки. Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Для разучивания техники выполнения старта пловца применяются нижеследующие упражнения:

На суше:

- 1) стоя руки вытянуты вверх: кисти соединены, голова между руками, выполнить полуприседание, затем выпрыгнуть вверх, прогнуться.
- 2) принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх прогнуться.
- 3) то же, что предыдущее упражнение: но по команде свистком.

В воде:

- 1) повторение спадов в воду с бортика и с тумбочки из положения присед, положения, стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед с последующим скольжением на дальность;
- 2) выполнение стартового прыжка с низкого бортика (в глубоком спортивном бассейне).

Занятие 61-64

Задачи:

1) закрепление навыка плавания кролем на груди и на спине; умение выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками;

2) дальнейшее разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки, соскока в воду вниз ногами .

Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих занятий.

Для решения задачи 2 кроме соответствующих упражнений уроков 29, 30: применяются следующие упражнения в воде:

- 1) выполнение стартового прыжка с низкого бортика с последующим скольжением на дальность;
- 2) выполнение старта с тумбочки;
- 3) соскок в воду вниз ногами (не забывать о страховке и соблюдении строгой дисциплины).

Занятие 65-68

Задачи:

1) закрепление навыка плавания на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты;

2) разучивание техники движений ногами, как при плавании брассом на груди и на спине.

Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих занятий.

Для решения задачи 2 применяются следующие упражнения на суше:

1) стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на всей ступне, развод коленей в стороны, не отрывая пяток от пола;

2) частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе носки врозь, руки на поясе («пингвин»);

3) выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и. п. ног, что и в предыдущем упражнении.

4) сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом.

5) лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом.

В воде:

1) стоя на дне бассейна, повторить упражнения 1 – 3, которые выполнялись на суше;

2) лежа на спине с опорой руками о бортик, имитация движений ногами, как при плавании брассом;

3) лежа на груди с опорой руками о бортик, движения ногами, как при плавании брассом;

4) скольжении на груди, руки втянуты вперед, движения ногами брассом (2 – 3 цикла движений);

5) то же, что и предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер;

б) плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской в вытянутых вперед руках и без нее (руки вытянуты вперед; руки у бедер).

Занятие 69-70

Задача:

Закрепление навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты; старт с тумбочки; умения плавать с помощью движений ногами брассом.

На суше и на воде используются соответствующие упражнения предыдущих занятий.

Занятие 71

Задачи:

1) закрепление навыка плавания кролем на груди и на спине;

2) оценка умений:

а) плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (20 – 25 м);

б) выполнять учебные повороты;

в) выполнять соскок в воду вниз ногами.

На суше и в воде используются соответствующие учебные упражнения предыдущих уроков и контрольные упражнения.

Занятие 72 (контрольный урок).

Задачи:

контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине (по выбору) на дистанции 20 – 25 м.

На суше:

Разминка: выполнение комплекса физических упражнений № 3.

В воде:

1. Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.
2. Контрольные испытания плавания кролем на груди и на спине на дистанции 20 – 25 м со старта. Пловцы независимо от избранного способа плавания выполняют старт с тумбочки; в заплывах на спине они после скольжения на груди и выхода на поверхность переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию способом на спине.
Во время контрольных испытаний оцениваются техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.
3. Свободное купание; игры.