


муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»
Селивановского района Владимирской области

Рассмотрена педагогическим
советом МБОУ ДО ДООСЦ
«31» августа 2016 года
председатель педагогического совета
 Ю.С. Дятлов

Утверждаю
приказ 69 от 31 августа 2016 года
директор МБОУ ДО ДООСЦ



ПЛАВАНИЕ

Программа (модифицированная)
для групп общей физической подготовки

Разработана педагогом дополнительного образования МБОУ ДО ДООСЦ
Михайловой Э.В.

п. Красная Горбатка

2016 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Практика физического воспитания в России свидетельствует о том, что большое количество детей различного возраста не умеют плавать. В настоящее время как в теории, так и в практике преобладают концепции первоначального обучения в условиях мелкого (неглубокого) закрытого плавательного бассейна.

Данная программа разработана для занятий кружка учащихся начальных классов и должна способствовать повышению уровня физической подготовки учащихся начальной школы, адаптации к школьным нагрузкам и образованию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

В данной программе кроме характеристики методики обучения плаванию, рассчитанной на 3 года, и рекомендаций по её использованию, даются обще развивающие и специальные плавательные упражнения, применяемые в процессе обучения различным способам плавания; приводится перечень возможных ошибок, допускаемых детьми при выполнении плавательных движений, и способы их исправления.

Методика отвечает всем известным требованиям: доступна детям младшего школьного возраста; соответствует задачам и условиям занятий.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Методика предусматривает упражнения, помогающие ребёнку освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания. Достаточно времени в ней отводится и на развитие основных физических качеств. По окончании обучения и в конце каждого учебного года обучающиеся сдают определённые нормативы (контрольные упражнения по технике плавания спортивными способами, по технике прохождения учебных дистанций, скоростное плавание на дистанциях 18 м, 36 м) по плавательной подготовленности.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность общеобразовательных школ. В ней отражены основные принципы физического воспитания младших школьников, методические разработки по физической культуре. Данная программа составлена в соответствии с Программой общеобразовательных учреждений по физической культуре. В неё включены плавательные упражнения, используемые в качестве упражнений ОФП для улучшения результатов (подготовки) по различным видам спорта, изучаемым в четвертях учебного года.

Программа служит основным документом для эффективного построения как годичной, так и многолетней подготовки учеников начальной школы для успешного освоения школьной программы, сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития и воспитания чувства команды и коллективизма.

Данная программа является этапом обучения плаванию, как оздоровительному, так и спортивному. Учащиеся осваивают водную среду бассейна, приобретают навыки различных видов движения: ходьбы, бега, прыжков, учатся работать с мячами, обручами и т.д. в опорном и безопорном состоянии, тренируют внимание и становятся дисциплинированными. На занятиях используется традиционный инвентарь для обучения спортивным способам плавания.

Актуальность

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование школьников.

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка, способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию детей, профилактике плоскостопия и ОРВИ.

Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей школьного возраста.

Цель программы

Формирование у детей школьного возраста положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Реализация этой цели обеспечивается решением **следующих задач:**

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Основные направления реализации программы

- Организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- Организация и проведение разнообразных занятий: бег, прыжки, спортивные игры;
- Развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- Проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- Санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- Проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- Организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма открытой воде;

Принципы обучения

- *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям школьного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- *Активность* – так как основной формой деятельности школьников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;
- *Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);
- *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

В программе кроме пояснительной записки представлены организационно – методические указания, учебный план, годовой план – график, контрольно – нормативные требования с учетом возрастных особенностей младших школьников, программный материал для практических и теоретических знаний. Занимающиеся получают моральное и эстетическое удовлетворение, осваивают окружающий мир (в данном случае водную среду). На занятиях всегда есть место для игр и эстафет, которые являются эффективным средством снятия нервного напряжения, вызывают положительные эмоции, что особенно важно в переходном периоде тренировки для создания условий для отдыха, завершения восстановительных процессов при сохранении определенного уровня тренированности. При этом увеличивается моторная плотность занятия, прочно осваивается техника физкультурно – спортивных движений, стимулируется интерес к занятиям, обеспечивается индивидуальный подход.

Занятия в воде позволяют разгрузить позвоночный столб, который устает за день: уроки, сидя за партой, тяжелые рюкзаки с учебниками, дополнительные занятия и кружки. Многие дети уже в начальной школе имеют нарушение осанки, некоторые недостаточный или избыточный вес. Им одинаково тяжело переносить физические нагрузки. Поэтому занятия в воде гораздо полезнее и не только физически, но и морально. В воде тебя не видно и можно не стесняться (особенно де-

вочкам). В воде нагрузка может быть выше, а выполнить ее легче, нет земного тяготения.

Однако, не следует забывать, что залогом успеха любой программы или урока является профессионализм и творческая мысль педагога. При составлении программы необходимо, в первую очередь, помнить об основополагающем принципе «НЕ НАВРЕДИ» и строго контролировать самочувствие учащихся во время занятий. В случае возникновения проблем у кого-либо из занимающихся, необходимо прервать занятие и порекомендовать ученику обратиться к врачу (медсестре).

Во время занятия в воде в организме происходит следующее:

- улучшается самочувствие,
- вследствие уменьшения силы тяжести уменьшается нагрузка на суставы,
- уменьшаются боли в спине и суставах, что способствует более комфортно-му выполнению упражнений,
- уменьшается вероятность повреждения (травмирования) суставов и мышц, эффект общей релаксации
- создается эффект массажа, улучшение циркуляции крови,
- более медленный (водный) темп выполнения движений и, как следствие, лучший контроль техники выполнения упражнений,
- исключены резкие и быстрые движения,
- постоянное сопротивление воды способствует увеличению мышечного тонуса.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа имеет спортивно – оздоровительную направленность, т.е. заниматься могут все желающие. Основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков в другой среде – водной, а так же основ техники оздоровительного, а затем и спортивного плавания.

Для детей младшего школьного возраста естественна потребность в высокой двигательной активности. Поэтому в программу включены разнообразные движения, элементы подвижных и спортивных игр, а так же игры и эстафеты с различным оборудованием. Урок по физической культуре не может состоять только из игр и эстафет, поэтому кружок по физической культуре оздоровительно – образовательной направленности во второй половине дня является хорошим подспорьем основному уроку.

*Примерное распределение материала по разделам программы и классам
(условно)*

Классы	Упражнения в воде, подвижные игры и эстафеты, количество часов						Всего часов
	На мелкой воде (7*3 м с глубиной до 0,5 м)		На мелкой воде (7*3 м с глубиной до 0,5 м)		На глубокой воде (18*6 м с глубиной до 1,5м)		
	На месте	С перемещением	С опорой о плавательные средства	Без опоры	С опорой о плавательные средства	Без опоры	
1							91 - 117
2							91 - 117
3							91 - 117
4							91 - 117

Распределение материала носит условный характер. Возможны изменения в сетке часов с учетом подготовленности детей, их обучаемости и в экстренных случаях. Если группа хорошо подготовлена, одного уровня и возрастного и спортивного, легко осваивает новые упражнения и игровые задания, то можно быстрее перейти с мелкой воды на глубокую. Если наоборот – группа слабая, то придется ограничиться мелкой водой, а так же необходимо большое количество поддерживающих средств и ограничение в количестве занимающихся.

Согласно санитарно-гигиеническим требованиям в бассейнах оздоровительного назначения, каковым и является наш бассейн температура воды должна быть:

Для детей старше 7 лет до 11 лет 28 – 29 С;

Для детей старше 11 лет 27 – 28 С.

Критерии оценки техники основных плавательных движений.

По мере освоения техники плавания кролем школьникам предлагается сдать зачёт по технике выполнения основных движений (элементов), а так же плавания кролем на груди и спине в полной координации. На зачёт необходимо проплыть часть бассейна, а затем и весь бассейн медленно, красиво выполняя каждое движение. Каждый школьник получает отметку, и педагог указывает ему на ошибки (самые распространённые ошибки приведены ниже).

Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым обучающимися. Существенные ошибки - это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движения. Каждая такая ошибка снижает оценку на 1 балл (по пятибалльной системе).

Ниже перечислены основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

Скольжение на груди: чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы).

Скольжение на спине: сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута на-зад).

Движения руками при плавании кролем на груди: отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтём вниз.

Движения руками при плавании кролем на спине: неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.

Движения ногами при плавании кролем на груди: чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком широкая или малая амплитуда движений.

Движения ногами при плавании кролем на спине: низкая (высокая) работа ног; повороты туловища (перекаты с бока на бок).

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди: отклонение от средней линии; вращение тела; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине: остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание.

Стартовый прыжок: слабый толчок руками; сильно согнуты ноги в коленных суставах при входе в воду; сильно разведены ноги при входе в воду; глубокий вход в воду.

При старте из воды (кролем на спине): чрезмерно высокий подъём тела на старте; слабый толчок ногами от стенки.

Повороты при плавании кролем: «подбирание» руки; далёкий или близкий подход к повороту; плохая группировка во время поворота.

Упражнения на суше для совершенствования в плавании кролем на груди.

1. Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево.

2. Сесть, опереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять ногами скрестные движения, затем, как при плавании кролем (ноги высоко не поднимать, выполнять движения от бедра, в быстром темпе).

3. Встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперёд, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно.

4. «Мельница» - вращение руками поочерёдно и одновременно в положении стоя, с притоптыванием и без него, на месте и с продвижением вперёд.

5. То же упражнение, в положении наклонившись вперёд.

Упражнения на суше для совершенствования в плавании кролем на спине.

Можно выполнять все перечисленные упражнения для кроля на груди, а также:

Вращение прямыми руками назад («мельница») с постепенным увеличением темпа

В упоре лёжа сзади на предплечьях имитация движений ног при плавании кролем на спине.

Далее представлены 10 занятий для обучения плаванию для 1-ого класса (начинающих, слабо плавающих и не умеющих плавать).

Занятие №1

Переключка.

Беседа о личной гигиене (необходимо мыться без купальника до и после бассейна, стирать и сушить вещи после плавания).

На первом уроке педагог знакомится с плавательной подготовленностью класса, выясняет, кто умет и кто не умеет плавать. Однако к устным ответам не следует относиться слишком доверчиво. Проверая подготовку класса, нужно пускать в воду одновременно не более двух человек, и учить входить в воду по лестнице спиной вперед.

На первом занятии необходимо рассказать детям о технике безопасности и правилах поведения в бассейне. После проверки умения плавать проводится занятие в воде, куда включаются простейшие упражнения для освоения с водой, не требующие предварительного выполнения на суше.

В воде:

Упражнения выполняются на глубине бассейна не глубже чем по грудь. Первые занятия проходят в «лягушатнике».

1. Держаться за руки в парах перейти бассейн туда и обратно, сначала шагом, потом бегом.

2. Обойти бассейн по периметру в колонне, соблюдая дистанцию 1 – 2 м.

3. “Кто выше выпрыгнет из воды”. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх.

4. Сделать вдох и погрузиться с головой под воду (или хотя бы опустить лицо в воду).

5. Стоя на месте, ноги на ширине плеч, выполнять движения руками в различных направлениях (напряженными и расслабленными).

6. “Кто больше проплывет”. Дать детям несколько попыток проплыть по-своему небольшие расстояния (кто сколько сможет). Зафиксировать уровень плавательной подготовленности на начало года.

7. “Кто быстрее”. Поставить группу ребят на одну линию и по команде начать бег в воде к намеченному финишу (по длинной и короткой стороне бассейна). Объявить победителей и призеров.

8. Дать 2-3 минуты свободного плавания и понаблюдать, кто как себя ведёт (кто не может без задания и начинает баловаться, кто замерзает, кто умеет играть один или в команде).

9. Построение, переключка и подведение итогов занятия.

Занятие №2

Переключка.

Напомнить о личной гигиене (необходимо мыться без купальника до и после бассейна, стирать и сушить вещи после плавания).

В воде:

1. Ходьба и бег по дну, держась за руки, в парах и поодиночке. Выпрыгивание из воды.

2. Погружение в воду с головой (или хотя бы только лица для особо осторожных).

3. Выдох в воду: а) дуть в воду, как на горячий чай; б) то же опустив рот в воду; в) “умывание”-побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

4. Взяться за бортик, поднять к поверхности воды таз и пятки, носки оттянуть. По сигналу преподавателя выполнять движения ногами кролем. Обязательно дать указание брызгаться. Движения выполняются в быстром темпе, чтобы ребята не успевали широко работать ногами и сгибать колени.

5. То же, но в положении на спине (если есть приспособления - горизонтальный поручень для рук). Выше поднять живот, не сидеть, а лежать на воде. Дать указание брызгаться. При правильном выполнении упражнения должен быть фонтанчик от стопы. Колени не сгибать и не высовывать из воды.

6. Встать лицом к бортику, опереться руками в бортик, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз; то же с выдохом в воду. Это упражнение можно выполнять стоя на дне, но голова, спина и таз должны быть на поверхности воды под прямым углом к ногам (параллельно дну).

7. “Кто быстрее спрячется”. По команде сделать вдох и присесть под воду.

8. «Спасатели»: достань кольцо со дна рукой или ногой. Учимся ориентироваться с закрытыми и открытыми глазами.

9. “Кто быстрее”. По сигналу ребята бегут по дну, помогая себе гребками рук, до условной финишной черты. Можно бежать с плавательной доской в руках, не притапливая её. Можно на плавательной доске перевозить тонущие игрушки, стараясь не уронить их. Можно передавать доску, как эстафету, в парах и в команде.

10. “У кого больше пузырей”. Погрузиться под воду и сделать продолжительный выдох (10-15 раз).

11. Построение, переключка и подведение итогов занятия.

Домашнее задание: учиться не бояться брызг, закрепить движения ног кролем.

Занятие №3

Переключка.

Напомнить о личной гигиене (необходимо мыться без купальника до и после бассейна, стирать и сушить вещи после плавания).

Учить входить в воду по лестнице спиной вперед.

В воде:

1. Ходьба и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями рук. Прыжки из воды и погружения в воду.

2. Выдохи в воду (5-15раз) – с различным положением ног (с опорой о дно и без опоры).

3. Движения ног кролем на груди.

4. Движения ног кролем на спине.

5. “Полоскание белья”. Принять устойчивое положение на дне и делать движения обеими руками вправо-влево, вперед-назад, напряженными и расслабленными. Кисть гладит, режет, давит на воду. Сказать ребятам, что только напряженная кисть руки позволяет опереться о воду.

6. Погрузиться в воду и просчитать до 10-15.

7. Выполнить упражнение “поплавок”. Соревнование «Кто дольше продержится в «поплавке» на задержке дыхания?».

8. Открывание глаз в воде. Встать в пары, поочередно погружаться в воду с открытыми глазами и считать пальцы партнера (можно использовать игрушки разных цветов и размеров).

9. Встать лицом к бортику, опереться руками в бортик, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Задержать дыхание и сосчитать до 5, 10, 15. То же с выдохом в воду.

10. Игры “Хоровод” и “У кого больше пузырей”.

11. “Кто больше проплывет”. Дать детям несколько попыток проплыть по-своему небольшие расстояния (кто сколько сможет).

12. Маленькие эстафеты с плавательными досками, мячами и тонущими предметами.

13. Построение, переключка и подведение итогов занятия.

Домашнее задание: учиться не бояться брызг, задерживать дыхание, делать выдохи в воду, закрепить движения ног кролем.

Занятие №4

Переключка.

Напомнить о личной гигиене (необходимо мыться без купальника до и после бассейна, стирать и сушить вещи после плавания).

Учить входить в воду по лестнице спиной вперед.

В воде:

1. Ходьба, бег, прыжки, погружения и другие активные движения в воде, помогающие проявлению самостоятельности детей и играющие роль разминки.

2. “Поплавок”.

3. Движения ног кролем на груди и на спине (с опорой о бортик или в нарукавниках на спине).

4. Выдохи в воду. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде. Открыть рот сделать вдох, опустить лицо в воду- выдох. Повторить 10 раз.

5. Скольжение на груди. Встать спиной к бортику, одной ногой упереться о бортик, поднять руки вверх, соединить кисти, руки за головой. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть (или наклониться вперед, пока лицо не опустится в воду) и, оттолкнувшись ногами от бортика, лечь на воду (скользить пока не кончится воздух). Повторить несколько раз.

6. Скольжение на спине. Встать лицом к бортику, руками взяться за бортик, колени подтянуть к груди, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись ногами от бортика, лечь на спину. Сразу поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться. (Для начинающих научиться ложиться на спину, прогибаясь как в гимнастическом мостике, и, легко толкаясь согнутой ногой от бортика, скользить.)

7. Скольжение на груди и на спине с последующим движением ног кролем – «торпедка». Это упражнение начинают разучивать с опорой о плавательную доску, а затем без опоры.

8. Погружение под воду и разыскивание на дне предметов по заданию учителя (предмет определённого цвета, формы, с номером).

10. Игра “Мяч по кругу”. Эстафетное плавание с мячами на груди и спине кролем (с произвольной работой ног).

11. Построение, переключка и подведение итогов занятия.

Домашнее задание: учиться не бояться брызг, задерживать дыхание, делать выдохи в воду, закрепить правильное положение рук «торпедка» на груди – руки за головой, закрепить движения ног кролем.

Занятие №5

Переключка.

Учить входить в воду по лестнице спиной вперед.

В воде:

1. Ходьба, бег, прыжки, погружения, выдохи в воду.
2. Скольжение на груди и на спине (до 10 раз).
3. Движения ног кролем на груди и на спине.
4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (до 10-15 раз).
5. Движения рук кролем. Ноги на ширине плеч, плечи на воду, подбородок на воду. Не торопиться.
6. «Торпедки» на груди и на спине с движениями рук кролем. Повторить 4-6 раз.
7. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (до 10-15 раз).
8. «Торпедки» с движением ног кролем на груди и на спине (10 раз).
9. Плавание кролем на груди с доской с помощью одних ног.
10. Погружение под воду и разыскивание на дне предметов по заданию преподавателя.
11. Войти в воду. Согнутыми в локтях руками (поочередно левой и правой) делать частые гребки перед грудью сверху вниз, опираясь ладонями о воду. Повторить 3-5 раз.
12. Игра «Плавающие стрелы». Маленькие эстафеты с предметами, нырянием, плаванием и бегом.
13. Построение, переключка и подведение итогов занятия.

Домашнее задание: учиться не бояться брызг, задерживать дыхание, делать выдохи в воду, закрепить правильное положение рук «торпедка» на груди – руки за головой, закрепить движения ног кролем. Собирать вещи для бассейна самостоятельно.

Занятие №6

Перекличка.

Учить входить в воду по лестнице спиной вперед.

В воде:

1. «Торпедки» с движением ног кролем на груди и на спине (10 раз).
2. Движения ног кролем на груди и на спине, упираясь руками в бортик.
3. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем.
4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.
5. Согласование движений рук кролем с дыханием, стоя в воде. Выполнять 2-3 мин.
6. Плавание кролем на груди с доской с помощью одних ног.
7. Движения рук кролем, стоя и передвигаясь по дну. Смотреть вперед, плечи и подбородок опустить на воду.
8. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями рук кролем (используя доску для ног). Повторить не менее 10-12 раз.
9. Плавание кролем на спине с помощью одних ног (кто больше проплывет). Это упражнение можно выполнять на задержке дыхания и в координации с дыханием.
10. Построение, перекличка и подведение итогов занятия.

Домашнее задание: учиться не бояться брызг, задерживать дыхание, делать выдохи в воду, закрепить правильное положение рук «торпедка» на груди – руки за головой, закрепить движения ног кролем. Собирать вещи для бассейна самостоятельно.

Занятие №7

Переключка. Учить входить в воду по лестнице спиной вперед.

В воде:

1. «Торпедки» на груди и на спине с движения ног кролем. Повторить до 15 раз.
2. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (не менее 20 раз)
3. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем. Повторить каждой рукой до 1-2 мин.
4. Движения рук кролем на груди, стоя и передвигаясь по дну с дыханием (до 2 мин).
5. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями рук кролем (до 10 раз) с попыткой повернуть голову и сделать вдох (для поддержания ног в правильном положении использовать колобашку).
6. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (до 10 раз).
7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 2х9м.
8. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 2х9м.
9. Подвижные игры и маленькие эстафеты с тонущими и плавающими игрушками в парах и в командах.
10. Построение, переключка и подведение итогов занятия.

Домашнее задание: выполнять упражнения на согласование движений одной и двух рук кролем с дыханием.

Занятие №8

В воде:

1. «Торпедки» на груди и на спине с движения ног кролем (до 10 раз).
2. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем (до 20 раз каждой рукой).
3. Движения рук кролем на груди, стоя и передвигаясь по дну с дыханием.
4. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков, затем чаще (до 6 раз).
5. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (до 10 раз).
6. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 2х9м.
7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 2х9м.
8. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.
9. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.
10. Игры «Рыбы и сети». Подвижные игры и маленькие эстафеты с тонущими и плавающими игрушками в парах и в командах.
11. Построение, переключки и подведение итогов занятия.

Домашнее задание: выполнять упражнения на согласование движений рук и дыхания, а также упражнения на согласование движений рук и ног.

Занятие №9

В воде:

1. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.
2. Проплыть кролем на спине с задержкой дыхания (до 10 раз), добиваясь непрерывных круговых движений плечами и руками.
3. Движения рук кролем на груди с дыханием на месте и в передвижении по дну (до 20 раз).
4. Плавание кролем на груди с дыханием через несколько гребков (до 5 раз); то же на спине.
5. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 9 м.
6. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.
7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 9 м.
8. Проплыть возможно большее расстояние кролем на груди.
9. Поворот «маятник».
10. Подвижные игры и маленькие эстафеты с тонущими и плавающими игрушками в парах и в командах.
11. Построение, переключки и подведение итогов занятия.

Проводиться текущий зачет по пройденному учебному материалу. Преподаватель оценивает выполнение следующих упражнений.

В воде:

1. Упражнение “поплавок”.
2. Скольжение на груди.
3. Скольжение на спине.
4. «Торпедка» на груди с движениями ног кролем.
5. «Торпедка» на спине с движениями ног кролем.
6. Проплыть кролем с доской с помощью одних ног.
7. Плавание кролем на груди.
8. Плавание кролем на спине.

Все упражнения оцениваются с учетом техники выполнения и проплываемого при этом расстояния. После занятия обязательно объяснить ребятам полученные ими оценки за выполнение каждого упражнения и вывести общий суммарный балл за 10 занятий в целом.

Отдельные упражнения и технику плавания лучших пловцов показать всей группе.

Первые 10 занятий покажут, кто из обучающихся готов перейти на глубокую воду с глубиной до 1,3 – 1,5 м и длиной дорожки 18 м. Но прежде, чем проститься с «лягушатником» необходимо выучить правостороннее движение по дорожке. Чтобы не мешать ребятам, нужно научиться всегда плыть по правой стороне. Сначала учатся на коротких дорожках не более чем по 3-4 чел. по команде преподавателя, соблюдая дистанцию. Затем пытаются сами соблюдать правила движения на дорожке. В конце первого года обучения все, кто научился проплыть 18 м любым способом, не вставая на дно и не держась за дорожку, получают Значок «Умею плавать».

На 2-ом году продолжается обучение плаванию, совершенствование техники спортивных способов плавания кроль на груди и кроль на спине, ознакомление с техникой плавания способом брасс, ведётся подготовка к соревнованиям, обучение правильному прохождению дистанции (старт с бортика, из воды, проныр, повороты, финиш).

Литература

1. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду: кн. для воспитателей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. А. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 157 с.
2. Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практ. пособ. / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М., 2003. – 80 с.
3. Протченко Т. А. Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет / Т. А. Прот-ченко, Ю. А. Семенов. – М., 2007. – 24 с.
4. Семенова С. С. Коррекция осанки в процессе обучения плаванию детей 7-11 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / С. С. Семенова. – СПб., 2000. – 24 с.
5. Фирсов З. П. Оздоровительное плавание для всех / З. П. Фирсов // Плавание: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 35-42.