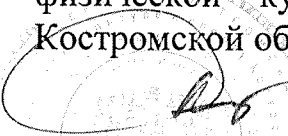


СОГЛАСОВАНО

Председатель комитета по
физической культуре и спорту
Костромской области


П.Е. Чепогузов
« 30 » 09 2016 г.

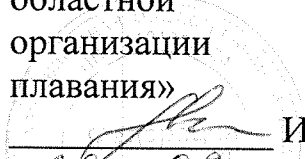
СОГЛАСОВАНО

Директор департамента
образования и науки Костромской
области


Т.Е. Быстрыкова
« 30 » 09 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Вице-президент Костромской
областной общественной
организации «Федерация
плавания»


И.Н. Малькова
« 30 » 09 2016 г.

Модифицированная программа по основам плавания
для детей 4 – 6 лет Костромской области

г. Кострома, 2016 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная часть программы

Нормативная часть программы разработана на основании типовой универсальной программы начального обучения плаванию.

Программа модифицирована с учетом имеющихся условий для работы по основам плавания для детей дошкольного возраста Костромской области.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, преподавателей физической культуры и инструкторов по плаванию, ведущих занятия в группах по обучению детей плаванию и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному плаванию. Программа рассчитана на 36 часов непосредственной работы в условиях закрытых плавательных объектов или на открытых, приспособленных для занятий водоёмах, в том числе в летний период. В учебном плане учтены рекомендации органов управления и образования Костромской области.

1.2. Направленность программы

Данная программа является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной
- по функциональному предназначению - обучающая
- по форме организации - групповой
- по времени реализации – краткосрочной

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней подготовки детей, обеспечивающей учебный и оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному плаванию.

1.3. Актуальность программы.

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого обучающегося. За время занятий детей должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания. Модифицированная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

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

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих задач:

- ☐ выработка у детей мотивации на качественное выполнение требований программы;
- ☐ обучение детей технике, как минимум двух способов спортивного плавания, совершенствовать разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, повороты);
- ☐ содействие воспитанию у детей нравственных и волевых качеств.

1.5. 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.);
- ☐ санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в детском учреждении;
- ☐ проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- ☐ организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма на открытой воде (профилактическая работа с родителями);
- ☐ организация встреч родителей с медицинскими работниками.

Отличительная особенность данной программы от уже существующей в этой области заключается в том, что она предназначена для детей, не умеющих плавать, которые должны освоить программу за 36 уроков. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта.

1.6. Возраст детей

В спортивно-оздоровительные группы по обучению плаванию зачисляются дети 4 - 6 лет без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинского противопоказания.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп должно проходить в соответствии с нормативными актами. Количество занимающихся одновременно не должно превышать допустимое количество по санитарно-гигиеническим нормам, применимым для данного объекта или места проведения занятий. Объем учебно-тренировочной работы не должен превышать 6 часов в неделю.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем (инструктором) самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от

возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии, целесообразно применять групповую форму работы;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя (инструктора) и детей основными формами работы в детском учреждении являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD-дисков, просмотра записи соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.
- по дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей и включает в себя занятие на суше и затем - занятие в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

1.7. Режим занятий.

Занятия рекомендуется проводить два раза в неделю по два академических часа (1 час – 35 минут). В основу комплектования спортивно-оздоровительных групп входит обязательное условие - допуск врача-педиатра на занятия плаванием.

Результатом практической деятельности данной программы можно считать следующие показатели:

- ☐ высокий уровень информированности детей о поведении на воде;
- ☐ овладение учащимися жизненно-необходимых навыков и умений держаться на воде, а также основных способов плавания;
- ☐ повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей;
- ☐ овладение навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

Подведение итогов освоения программы проводится в виде контрольных занятий или соревнований. Дети проплывают дистанцию 12,5 метров избранным способом плавания.

1.8. Учебный план для спортивно-оздоровительных групп (в академических часах):

теория - 2 часа

количество часов в воде - 22 часа

количество часов на суше - 8 часов

контрольные испытания (соревнования) - 4 часа.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

2.1. Учебный материал

Основные средства практических занятий - тренировочные задания для совершенствования двигательного навыка.

При формировании двигательного навыка пловцов решаются задачи достижения экономичности движений, их вариантности, автоматизма и высокой мощности. Период совершенствования качества движений начинается после того, как обучаемый сформировал навыки основных двигательных действий, осознанно их выполняет, но связи с отсутствием автоматизма, имеются излишние закрепощения, главным образом, при выполнении подготовительных движений, циклы движений отличаются по кинематическим и динамическим характеристикам один от другого.

Основным методом достижения автоматизма действий является многократное повторение движения в стандартных условиях.

Следует иметь в виду, что навык плавательных движений можно довести до совершенства только в условиях специфической деятельности, с введением в занятия имитации движений, упражнений на специализированных тренажёрных устройствах, позволяющих максимально приблизить их к тем движениям, которые выполняются в воде, как по характеру нервно-мышечных напряжений, так и по кинематическим характеристикам. Совершенствование двигательного навыка, какие бы методы при этом ни использовались, всегда сочетается с дополнительными объяснениями, демонстрацией, срочной информацией о качестве выполняемых движений.

Для более успешного усвоения изучаемого материала детям рекомендуется давать задания на дом. Особенно это важно для закрепления нового элемента или навыка (например дыхания в воде). Задание на дом можно дать, например, такое: ежедневно выполнять зарядку по утрам, дополняя дыхательными упражнениями, с опусканием лица в таз или в ванну с водой.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1. Организация занятий

Детское дошкольное учреждение организует работу с детьми в течение всего периода обучения. Суммарный объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы.

Основными формами процесса обучения являются: групповые практические и теоретические занятия, участие в соревнованиях. Расписание занятий составляется администрацией детского дошкольного учреждения по представлению тренера-преподавателя (инструктора) в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха детей.

3.2. Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет детям правильно оценить социальную значимость занятий физической культурой и спортом, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к занятиям плаванием. Учебный материал распределяется на весь период обучения и излагается в доступной форме.

3.3. План теоретической подготовки:

1. Правила поведения в бассейне (на открытом водоёме). Меры безопасности.
2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.
3. Основы техники плавания.

3.4. Методы и формы воспитательной работы

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие воспитательные задачи. Сознание детей формируется через указание и разъяснение правил поведения на суше и в воде и других морально-этических норм поведения.

В целях формирования убеждений и общественного мнения в спортивно-оздоровительной группе целесообразно использовать обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе занятий и соревнований, а также проводить беседы дискуссионного характера. Большое воспитательное значение имеет личный пример преподающего. Поэтому нужно быть очень внимательным к своему внешнему виду, постоянно следить за культурой своей речи и манерой общения с окружающими, включая своих подопечных.

Для детей данной возрастной категории целесообразно применение игровой формы обучения. Подвижные игры в воде, в основном, направлены на совершенствование движений и упражнений; изучение же движений осуществляется, в основном, методом упражнения, но в работе с детьми дошкольного возраста — непременно в игровой форме. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Но это одно и то же движение или, например, элемент техники. Игра может быть интересной лишь в том случае, если она содержит двигательный материал, который предварительно изучался как упражнения. Если игра проводится впервые или же содержит, хотя и несложные, но незнакомые упражнения (движения), она должна предварительно проводиться на суше.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

- для ознакомления со свойствами воды
- для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники
- для ознакомления с элементами прикладного плавания
- для развития физических качеств
- для эмоционального воздействия

3.5. Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде:

- игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям данной возрастной группы;
- в игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей;
- любая игра должна быть средством познания окружающего мира;
- в игре должны активно участвовать все занимающиеся;
- игра должна служить средством эмоционального воздействия;
- в тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки;
- в игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники;
- в каждой игре участники должны получать физическую нагрузку;
- участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, место проведения, температура воды, инвентарь и т.д.;
- при проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога;
- результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Целесообразность и возможность применения той или иной игры определяются:

- задачами каждого конкретного занятия;
- возрастом занимающихся;
- подготовленностью занимающихся;
- условиями проведения (открытый, крытый бассейн, его размеры, температура окружающей среды, наличие инвентаря и т.д.).

Продолжительность каждой игры определяется: типом занятия, задачами занятия, в целом, и каждой его части в отдельности; уровнем подготовленности занимающихся; условиями проведения игры.

IV. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ВОДЕ.

«Цапли»

Задача — освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания. Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

«Мостик»

Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — «Кто быстрее?»); фиксировать данное положение по заданию педагога. Повторить 3—4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине.

Методические указания. Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами, в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом педагога или музыкальным сопровождением.

«Оттолкнись пятками»

Задача — освоение толчка, обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Описание игры. Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?».

Методические указания. До проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопу «клюшкой», а пальцы ног — «растопыркой». В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать «клюшкой», отталкиваться только пятками.

«Кузнечики»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания. Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

«Рыбаки и рыбки»

Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры. Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

Методические указания. Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непойманной.

«Пятнашки»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания. Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

«Мяч в воздухе»

Задача — развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду.

«Спрячься в воду»

Задача — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

Методические указания. По ходу игры темп вращения мяча меняется — от очень медленного к быстрому и очень быстрому, что регламентируется

уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

«Циркачи»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке». Игру можно усложнить, выполняя занырявания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).

Методические указания. В том случае, если игра командная, победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек на руках в установленное время. В других случаях предпочтение отдается тому участнику, который дольше простоит на руках (при условии, что глубина для всех одинаковая).

«Хоровод»

Задача — совершенствование погружений и освоение выхода в воду.

Описание игры. Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу.

Методические указания. После каждого речитатива меняется направление движения. До остановки «хоровода» нельзя «разрывать» круг, отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад.

«Плыви, игрушка!»

Задача — обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т. д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания. Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т. д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковыми. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно — в зависимости от ее формы.

«Гудок»

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого находится педагог. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у-у», — «гудок паровоза». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания. Педагог контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

«Сядь на дно»

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. На глубине по грудь играющие, приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально — важно, чтобы положение «Сиж на дне», было хотя бы обозначено.

Методические указания. Сест на дно можно лишь в том случае, если предварительно (или во время приседания) выполнить сильный выдох. Глаза в воде не закрывать. По мере освоения выдоха его можно выполнять продолжительно; в этом случае и тело будет погружаться медленно.

«Насос»

Задача — обучение погружениям в воду с головой и выдоху.

Описание игры. Играющие, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду, затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом и т.д.

Методические указания. При определении пар следует учитывать рост, вес и уровень подготовленности детей. Нельзя, например, объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи в воду и совершенно не умеющего; высокого и маленького. Темп приседаний строго индивидуален. Игру можно регламентировать по времени (до 1 мин) или определять пару-победительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.

«Акробаты»

Задача — освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в группировке — «комок». Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков согласно заданию в установленное время.

Методические указания. Глубина воды должна быть выше уровня пояса. Положение группировки предварительно изучается на суше и на мелководе. Выполнять кувырки можно только от стенки бассейна.

«Буксир»

Задача — освоение безопорного горизонтального положения.

Описание игры. Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры можно применять «буксировку» одним играющим двоих, двумя играющими одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится «буксируемый».

Методические указания. «Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки; в этих случаях «буксиры» могут продвигаться грудью вперед. Можно также во время «буксировки» или последующего безопорного скольжения выполнять различные движения ногами.

«Звездочка»

Задача — изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, барабанная дробь и пр.) выполняют сведения и разведения рук и ног (прекращение движения произвольное). Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра вариативна.

- *Вариант 1.* Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в сторону — «Ключка».

- *Вариант 2.* «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

Методические указания. При выполнении движений руками удерживать ладони в наклонном положении и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при сведении — захлестывающее движение.

«Утки-нырки»

Задача — освоение безопорного положения в воде.

Описание игры. Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, —

показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом. Побеждает тот, кто в установленное время покажет «хвостик» большее количество раз.

«Ныряльщики»

Задача — изучение безопорного положения, развитие ориентировки.

Описание игры. Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч, а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды -победительницы первого этапа.

Методические указания. Целесообразно усложнять игру, например уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих и т. д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

«Поднырни»

Задача — освоение безопорного положения и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на голове. Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

Методические указания. Расстояние до круга постепенно увеличивается, что регламентируется подготовленностью детей и размерами бассейна. Если среди играющих окажутся такие, которые подныривают под круг с первой попытки, то можно сразу увеличивать расстояние или проводить игру с такими детьми отдельно.

«Водолазы»

Задача — освоение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить.

Методические указания. Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, приталкивать друг друга. Педагогу следует внимательно следить за действиями играющих. Очень интересен вариант индивидуальной игры. В этом случае играющие дети располагаются спиной к воде и по команде каждый должен найти «свою» игрушку. Следует учитывать подготовленность детей: во-первых, каждый должен заранее знать «свою» игрушку, во-вторых, более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные — кубики, камешки и т. п.

«Торпеды»

Задача — освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры. По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.

Методические указания. Определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

«Винт»

Задача — освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Во время скольжения выполнять повороты на бок, переворот на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты. Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

Методические указания. Победителя определяет педагог. Во время переворотов руки и ноги не разводить.

«Стрелы»

Задача — освоение исходного положения пловца.

Описание игры. Дети принимают положение «Звездочка» на груди и на спине и произвольно выполняют сведения и разведения рук и ног — как одновременно, так и попеременно, фиксируя прямое положение.

Методические указания. При фиксированном положении руки вытянуты и соединены, ноги выпрямлены, носки оттянуты («Плавник»), лицо опущено в воду. Время выполнения произвольное. В положении на спине смотреть вверх, не запрокидывая и не наклоняя голову.

«Азбука», «Счет»

Описание игры. Играющие стоят лицом к бортику, а на поверхности воды разбрасываются плавающие буквы или цифры, из которых нужно сложить определенное слово или число. По команде дети стремятся как можно быстрее выполнить задание. Побеждает тот, кто сделает это первым.

Методические указания. Количество букв или цифр должно соответствовать количеству играющих, если бы все они выполнили задание одновременно. Слова и числа вначале должны быть несложными — «мама», «папа», «100», «200» и т.д. Игра усложняется, когда разбрасываются тонущие буквы или цифры; чтобы достать их со дна, нужно обязательно уметь нырять, — это непереносимое условие игры. По мере освоения этого материала время составления слова или числа ограничивается, что приучает ребят быстро читать и считать.

«Ходьба на пятках»

Задача — изучение положения стопы в бросе, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Игру можно проводить в самых различных построениях и в соревновательной форме: ходьба -в шеренгах навстречу друг другу — «Кто быстрее?», по диагонали, по кругу и т. д. с различными положениями рук (но только на пятках), стопы в стороны «кочергой», «клюшкой», пальцы ног — «растопыркой».

Методические указания. Предварительно игру следует провести на суше, чтобы детям были ясны ее условия: для этого вначале ходьбу можно выполнять в положении полуприседа (колени в стороны), положение рук произвольное или регламентированное. При проведении игры в форме соревнования необходимо учитывать направление движения (нарушителю — штрафное очко), скорость движения, сохранение заданного положения рук и т. д.

«Крокодилы на охоте»

Задача — освоение горизонтального положения, движений ногами, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. Из положения упора лежа играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные {или по желанию} движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до «добычи».

Методические указания. Глубина воды — не более 40—50 см. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).

«Удержись!»

Задача — сохранение равновесия, развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. В качестве подвижной ускользящей опоры могут использоваться мячи больших размеров или надувные круги. Играющие одной рукой удерживают около себя «свой» мяч или круг и по сигналу стараются лечь на него и удержаться в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше всех ляжет на плавающий предмет и продержится на нем установленное время.

Игра имеет несколько вариантов.

- *Вариант 1.* Вначале опорой могут служить только большие круги (камеры) или мячи одинакового размера.

- *Вариант 2.* Размеры мячей или кругов периодически уменьшаются или увеличиваются в зависимости от уровня подготовленности детей.

- *Вариант 3.* Игра выполняется в виде эстафеты, например, пробежать до установленного ориентира, пронырнуть далее определенное расстояние, лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем установленное время.

- *Вариант 4.* Лечь на круг и добраться до установленного ориентира, выполняя движения ногами.

- *Вариант 5.* То же, что вариант 3, но после того, как дети смогут лечь на плавающий предмет, продвигаться до установленной отметки за счет движений ногами.

Методические указания. Плавающие предметы (если это не оговорено условиями проведения) должны быть одинаковыми для всех. В зависимости от подготовленности детей условия игры могут изменяться и усложняться. Например, вариант 3 может включать ныряния в круг, кувырки, прыжки и т.д., что определяется также размерами бассейна (или иного водоема).

«Мяч на воде»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону.

Методические указания. Бросать мяч в зону соперников разрешается не ближе установленной отметки. Отнимать мяч можно произвольно, но не разрешается умышленно притапливать друг друга.

V. ПРИМЕРНОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятие № 1.

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 обучения плаванию, организации и гигиене занятий, 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 погружении под воду).

В воде (30 мин):

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 в обход и по диагонали ванны бассейна, 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 верх 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).

3. Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Караси и карпы», «Лягушата») и др.

Занятие № 2

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:

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 упражнение 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;
- б) 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 («Скользящие стрелы», «Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску», «Сомбреро»).

Занятие № 3

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 (повторить соответствующие упражнения урока № 2);
- 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 (например, «Стрелы скользят в цель», «Буксиры» и др.).

Занятие № 4

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 занятия № 3, выполнить новые:

а) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны - вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе проскользить дальше;

б) 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) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить повторить то же, но другой рукой;

г) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить;

д) 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;

е) 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;

□ во время 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, проскользнуть 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 № 5

Задачи:

1) разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине;

2) совершенствование 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) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения занятий 2-4);

4) совершенствование умения 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 занятия № 6 (не более 5 мин.) - совершенствование техники скольжения на груди и на спине.

Занятие № 6 (контрольное)

Задачи:

1) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения 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) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (см. соответствующие упражнения занятия № 35);

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

Занятие № 7

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, так, чтобы они до 12 занятия включительно занимали около 1/4 части всего времени занятия в воде;

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);

5) подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем ("Фонтан", "Торпеды").

Занятие № 8

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 занятия № 7, 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 № 9

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;
- 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) совершенствование 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:
 - а) 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;
 - б) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине;
 - в) 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;
 - г) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине;
 - д) 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 ласт.

Занятие № 10

Задачи:

1) совершенствование 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 занятий № 7 - 9, а также новые:

а) 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;

б) то же упражнение, но в скольжении на груди;

в) 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;

г) то же упражнение, но в скольжении на спине.

Занятие № 11

Задачи:

1) совершенствование 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 занятий № 7 - 10.

Занятие № 12 (контрольное)

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) совершенствование 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) совершенствование умения продвигаться вперед скольжением с помощью гребковых движений руками и ногами: умение дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в занятиях 7-10);

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 (6 метров);

☐ на спине, руки вытянуты вперед (6 метров);

☐ на груди с доской в вытянутых вперед руках (12,5 метров);

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 № 13

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, контрольные нормативы, просмотр видеофильмов по изучению техники плавания кролем).

На суше:

1) разминка в движении;

2) имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед, лежа на гимнастической скамейке);

3) имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на лопатку амортизатора).

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);

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, 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 надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание, довести количество циклов движений руками в одном скольжении до 4-5);

☐ в скольжении на груди с надувным кругом 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 1/4 - 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 №14

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:

а) 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);

б) и. п. -то же, что и в предыдущем упражнении, рывки назад до отказа со сменой и.п. рук;I

в) лежа на груди (на коврик)е) руки вытянуты вперед, прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем;

г) лежа в упоре сзади, пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа;

д) выпрыгивание вверх из приседа или полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками;

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

ё) имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (сделать 3-4 повторения данного упражнения по 15 гребков в каждом);

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), проскользить дальше;

4) те же дыхательные движения, что в упражнениях занятия № 13, 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 (используются соответствующие упражнения занятий № 6 - 12)

Занятие № 15

Задачи :

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

2) совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с надувным кругом 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 6 – 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 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 6 – 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) совершенствование 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 надувным кругом между бедер (используются соответствующие упражнения занятий № 10 – 15).

Занятие № 16

Задачи:

1) совершенствование умений как плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания);

2) совершенствование умений плавать на груди с помощью движений одними руками кролем (с надувным кругом 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);

3) совершенствование умений 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.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий № 13 – 15.

Занятие № 17

Задачи:

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

2) совершенствование умений 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) совершенствование умений в плавании на спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками;

4) совершенствование 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:

а) 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;

б) 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:

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

б) в плавании с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер;

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

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

4) совершенствование умений, перечисленных во 2 – 4 задачах данного урока, с использованием соответствующих упражнений занятий № 13 – 16

Занятие № 18

Задача: совершенствование умений в плавании кролем на груди, освоенных на предыдущих занятиях (см. задачи занятий № 17).

На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий № 13 - 17.

Занятие № 19

Задачи :

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

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

На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий № 13 - 17, а также новые:

1) стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании 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 № 20

Задачи:

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

2) совершенствование умений в плавании на спине по элементам и с простейшими связками элементов. На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий № 13 - 19.

Занятие № 21

Задачи:

1) ознакомление с техникой плавания кролем на спине;

2) разучивание техники движений руками в кроле на спине;

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

В аудитории (15 мин) беседа о технике плавания кролем на спине (краткая характеристика способа; основы правильной техники плавания на спине; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы); просмотр диапозитивов по технике плавания кролем на спине.

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, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

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 надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание);
 - 3) плавание на спине с надувным кругом 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. Совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения занятий № 13 - 20).
6. Эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

Занятие № 22

Задачи:

- 1) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на спине, технике плавания на спине с различными связками элементов;
- 2) совершенствование умения плавать кролем на груди;

На суше и в воде используются соответствующие упражнения занятий № 15 - 21.

Занятие № 23

Задачи:

- 1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине;
- 2) совершенствование 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 притопами 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. Совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения уроков 15 – 21).
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), (необходимы постоянная страховка с шеста в руках, выполнения упражнения по одному. Добиваться плоского входа в воду и хорошего скольжения вперед).

Занятие № 24 и 25

Задачи:

- 1) совершенствование 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 занятий № 15 - 23.

Занятие № 26 (контрольное)

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);
- 6) подвижные игры и эстафеты в воде с мячами.

Занятие № 27

Задачи :

- 1) совершенствование 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: 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. Совершенствование 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 ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра). (Начиная с занятия № 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. Подвижные игры с элементами движений ногами, как при плавании дельфином («Дельфины ныряют и выпрыгивают из воды», «Дельфин на охоте»).

Занятие № 28

Задачи:

- 1) разучивание на суше нового комплекса физических упражнений;
- 2) совершенствование 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 (в ладонях зажато по хоккейной шайбе) с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется не менее 15 раз);

2) стоя вокруг прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или 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 (спинку стула);

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

7) имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

2. Имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди (см. аналогичное упражнение в занятии № 27).

В воде используются те же упражнения, что и в занятии № 27.

Занятие № 29

Задачи :

1) совершенствование 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 с последующим проплыванием кролем на груди к бортику.

Для решения задачи № 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков. 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 № 30

Задачи:

1) совершенствование 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, потянуться;
- 2) принять и.п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх потянуться;
- 3) то же, что предыдущее упражнение: но под команду свистком.

В воде:

- 1) повторение спадов в воду с бортика и с тумбочки из положения приседа (см. материал занятий № 9, 23), положения, стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед (см. материал занятий № 24, 25) с последующим скольжением на дальность;
- 2) выполнение стартового прыжка с низкого бортика (в глубоком бассейне).

Занятие № 31

Задачи :

- 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умение выполнять учебные повороты,
- 2) дальнейшее разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки, соскока в воду вниз ногами (с метрового трамплина).

Для решения задачи № 1 используются соответствующие упражнения предыдущих упражнений.

Для решения задачи № 2 кроме соответствующих упражнений занятий № 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 с метрового трамплина (не забывать о страховке и соблюдении строгой дисциплины).

Занятие № 32 и 33

Задачи:

- 1) совершенствование 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 уроков.

Для решения задачи № 2 применяются следующие упражнения на суше:

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

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

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 брасом;

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

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;

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

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

5) то же, что и предыдущие упражнения, но в скольжении на спине, руки у бедер.

Занятие № 34

Задача: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты; старт с тумбочки, соскок с метрового трамплина; умения плавать с помощью движений ногами брасом. На суше и на воде используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Занятие № 35

Задачи :

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

2) оценка умений:

а) плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (10 – 12,5 м);

б) выполнять учебные повороты;

в) выполнять соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина.

На суше и в воде используются соответствующие учебные упражнения занятий № 27 – 34 и контрольные упражнения.

Занятие № 36 (контрольное)

Задачи: контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине (по выбору) на дистанции 12,5 м.

На суше:

разминка ОРУ

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 12,5 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 оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки;

3) эстафета (длина одного этапа 10 – 12 м) кролем на груди;

4) свободное купание, игры.