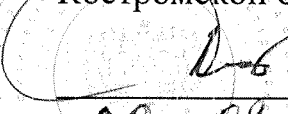


СОГЛАСОВАНО

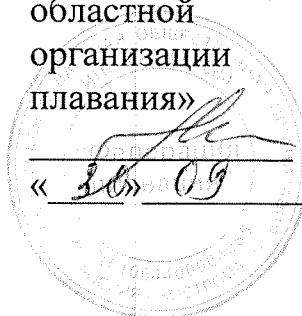
Председатель комитета по
физической культуре и спорту
Костромской области

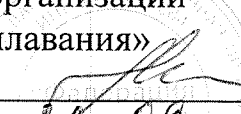



П.Е. Чепогузов
« 20 » 09 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Вице-президент Костромской
областной общественной
организации «Федерация
плавания»

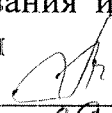



И.Н. Малькова
« 20 » 09 2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента
образования и науки Костромской
области




Т.Е. Быстрыкова
« 30 » 09 2016 г.

**Модифицированная программа по основам плавания
для детей 7 – 17 лет Костромской области**

г. Кострома, 2016 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная часть программы

Нормативная часть программы разработана на основании типовой учебной программы «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» («Плавание», Москва 2004 год).

Программа модифицирована с учетом имеющихся условий для работы по основам плавания для детей школьного 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 режиме спортивных и оздоровительных лагерей в летний период. В учебном плане учтены рекомендации органов управления и образования.

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 обучающихся, 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 ребенка. За время занятий дети 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 всех способов спортивного плавания, совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш);
- ☐ содействие воспитанию у детей нравственных и волевых качеств.

1.5. Основные направления реализации программы:

- ☐ организация и проведение инструктажа по технике при проведении обучения детей плаванию;
- ☐ 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 на открытой воде;
- ☐ организация и проведение профилактической работы с родителями;
- ☐ организация встреч родителей с медицинскими работниками.

Отличительная особенность данной программы 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 учащиеся 7 - 17 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 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 и детей основными формами учебно-тренировочной работы в школе 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 детьми жизненно-необходимыми навыками и умениями держаться на воде, а также основными способами плавания;
- ☐ повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей;
- ☐ овладение детьми навыками здорового образа жизни, активное участие в общественной жизни.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде контрольных занятий или соревнований. Обучающиеся проплывают дистанцию 25 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. Для пловцов таким методом является плавание дистанционным методом с равномерной скоростью и одинаковым темпом движений. Важной характеристикой правильного выполнения этих упражнений является постоянный шаг, т.е. постоянное количество гребков на каждом отрезке дистанции. При формировании автоматизма движений необходимо переключать внимание обучающегося на различные объекты, вводить помехи эмоционального характера, изменять внешние условия действия, предлагать выполнять действия при различных условиях физического и психического утомления.

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.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1. Организация занятий

Спортивная (либо общеобразовательная) школа организует работу с обучающимися в течение всего периода обучения. В каникулярное время школа работает в обычном режиме. Суммарный объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях. Расписание занятий (тренировок) составляется

администрацией спортивной (либо общеобразовательной) школы по представлению тренера-преподавателя (инструктора) в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

3.2. Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость занятий физической культурой и спортом, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках 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.

План теоретической подготовки

1. Правила поведения в бассейне (на открытом водоеме). Меры безопасности.
2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.
3. Основы техники плавания.
- 4 Оказание первой медицинской помощи при утоплении.

3.3. Методы и формы воспитательной работы

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие воспитательные задачи. Сознание обучающихся формируется через указание и разъяснение правил поведения на суше и в воде, норм спортивной этики и др.

При работе с детьми младшего школьного возраста указания и требования тренера обычно воспринимаются как беспрекословное руководство к действию, без малейшего сомнения в их верности. Здесь имеет место метод внушения, в основе которого лежит высочайший и безусловный авторитет тренера. При сохранении такого авторитета метод внушения может с успехом использоваться регулярно.

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

Основная литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.
2. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
3. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
5. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

IV. 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 (15 минут): беседа с целью обучения плаванию, организации и гигиене занятий, правилах поведения в бассейне.

На суше (15 мин.):

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

2. Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

4) 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:

1) 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»);

2) 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.;

3) 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 (45 или 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.

Задание на дом:

- 1) завести личный спортивный дневник;
- 2) после утренней зарядки выполнить дыхательные упражнения (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания) - 3 серии по 15 дыханий в каждой, повторить дыхательные упражнения с опусканием лица в таз или ванну с водой.

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 упражнения 5 раз, чередуя его с расслаблением мышц и глубоким дыханием. Проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.

В воде:

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

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

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

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

5) скольжение с элементарными движениями руками и ногами:

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

б) то же, но гребок выполнить другой рукой;

в) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;

г) 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 («Скользят стрелы», «Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску», «Сомбреро»).

Задание на дом:

1) заполнить спортивный дневник;

2) записать в него комплекс упражнений № 1;

3) ежедневно выполнять его по утрам, дополняя дыхательными упражнениями, с опусканием лица в таз или в ванну с водой.

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 («Стрелы скользят в цель», «Буксиры»).

Задание на дом:

- 1) записать в спортивный дневник оценку за выполнение контрольного упражнения;
- 2) выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду.

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 дальше;

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, проскользить дальше на груди;

5) подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («у кого вода в котле закипит сильнее», «у

кого больше пузырей», «поезд идет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («Винт»).

Задание на дом:

выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и продолжительным выдохом в воду через рот и нос (это же дом. задание повторяется на занятиях № 4 - 11)

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 воде 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)

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

д) 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 занятия № 12 включительно занимали около $\frac{1}{4}$ 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;
 - с) 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;
 - д) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине;
 - е) 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 уроков № 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;

с) 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;

д) 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 уроков № 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 (12 метров)

☐ на спине, руки вытянуты вперед (10 метров)

☐ на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 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

Задание на дом:

1) записать в спортивный дневник оценки за выполнение контрольных упражнений (не забывать это делать и в дальнейшем);

2) выполнить комплекс упражнений на суше № 1, 3.

Занятие № 13

Задачи:

1) ознакомление с техникой плавания кролем на груди;

2) разучивание техники движений руками в кроле на груди

В аудитории: (15 мин.):

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 9-10 лет старшей учебной групп);
- 3) попытка проплыть кролем на груди 5-6 м. (не более 2-3 попыток);
- 4) разучивание техники движений руками в кроле на груди:
 - а) стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем, то же, но другой рукой;
 - б) стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем;
 - в) то же, но с передвижением по дну бассейна шагом;
 - г) то же, что упражнения № 2 и 3, но лицо опущено в воду;
 - д) в скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла движений руками в кроле на груди:
 - ☐ стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, 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 кол-во 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);
- 6) выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин.).

Задание на дом:

- 1) выполнить движения руками, как при плавании кролем, стоя перед зеркалом (3 повторения по 15 движений в каждом);

2) выполнить движения руками, как при плавании кролем, растягивая резиновый амортизатор а положении стоя в наклоне вперед (2-3 повторения по 15 движений в каждом).

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 разучивании 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;
 - в) лежа на груди (на коврике) 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 коврике) 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 упражнении 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 кролем 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 уроков 10 – 15);

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

Занятие № 16

Задача: совершенствование умений как плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания); 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); 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 в задачах № 2 – 4 данного урока, с использованием соответствующих упражнений занятий № 13 – 16.

Занятие № 18

Задача:

совершенствование умений в плавании кролем на груди, освоенных на предыдущих уроках (см. задачи занятия № 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 с дыханием и с притопами ногами в ритме 6 – ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад);

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

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

Занятие № 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:
 - а) в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2 – 3 цикла попеременных движений руками;
 - б) то же упражнение, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание);

в) плавание на спине с надувным кругом между ног с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер;

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

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

е) то же упражнение, но рука вытянута вперед;

ё) повторить упражнение № 2, доведя количество 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;

а) 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;

б) 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).

Занятия № 24, 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:
 - а) имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну;
 - б) 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:
 - а) плавание с полной координацией движений на задержке дыхания (6 – 7 м) и с дыханием (постепенно увеличивая преодолеваемое в одной попытке расстояние);
 - б) плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски (с различными и.п. рук:);
 - в) плавание с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер;
 - г) 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:

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

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

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

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

д) то же, что упражнение № 2 – 4, но с ластами на ногах;

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

Задание на дом:

выполнить комплекс физических упражнений на суше и упражнения, имитирующие движения ногами, как при плавании дельфином, технику учебного поворота.

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:

а) 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);

б) стоя вокруг прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца – чем уже хват, тем эффективнее упражнение);

в) 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.;

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

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

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

ё) 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.

Задание на дом:

1) выполнить комплекс физических упражнений на суше № 3;

2) повторить имитационные упражнения, которые выполнялись на суше для освоения новых упражнений в воде (это же домашнее задание повторяется на занятиях № 29 - 35.).

Занятие № 29

Задачи :

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

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

Для решения задачи № 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков. Разучивание соскока в воду проводится в глубоком прыжковом бассейне. Техника соскока знакома ученикам, однако впервые соскок выполняется в глубоком бассейне, где нельзя оттолкнуться от дна, чтобы всплыть на поверхность. Необходимо постоянная страховка с шестом в руках, выполнения упражнения в строгой последовательности по одному. Первые попытки необходимо выполнять со сгибанием ног в коленях и разведением рук в стороны в момент входа в воду, чтобы избежать глубокого погружения.

Занятие № 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 спортивном бассейне).

Занятие № 31

Задачи :

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

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

Занятия № 32, 33

Задачи:

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

2) разучивание техники движений ногами, как при плавании брасом 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 брассом.

В воде:

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

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

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

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

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

6) плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской в вытянутых вперед руках и без нее (руки вытянуты вперед; 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 брассом. 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 (20 – 25 м);

б) выполнять учебные повороты;

в) выполнять соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина. На суше и в воде используются соответствующие учебные упражнения уроков 27 – 34 и контрольные упражнения.

Занятие № 36 (контрольное)

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

На суше: разминка: выполнение комплекса физических упражнений № 3.

В воде:

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам;

2) контрольные испытания плавания кролем на груди и на спине на дистанции 20 – 25 м со старта. Пловцы независимо от избранного способа плавания выполняют старт с тумбочки; в заплывах на спине они после скольжения на груди и выхода на поверхность переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию способом на спине. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки;

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

4) свободное купание; игры.

Задание на дом:

1) продолжить ежедневное выполнение комплекса физических упражнений; чередовать комплексы № 1, 2, 3 через каждые 1 - 2 недели;

2) готовиться к сдаче нормативов по плаванию ВФСК ГТО