Государственное образовательное учреждение

Центр образования

«Санкт-Петербургский городской дворец творчества юных»

Учебно-оздоровительный отдел

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

НА МАТЕРИАЛЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Авторы составители:

педагог дополнительного образования Т.А. Бадилина

педагог дополнительного образования О.В. Бадилин

Санкт-Петербург

2013

Содержание

1. Теоретическая подготовка 3
2. Техника обучения плаванию 5
3. Физическая подготовка 18
4. Упражнения оздоровительной направленности 18
5. Практические умения и педагогический контроль 18

6. Планирование содержания занятий 20

Список литературы 32

1.Теоретическая подготовка

*Плавание – необходимый жизненный навык.*

Овладение навыком плавания – жизненно необходимо для каждого человека. Умение плавать сохраняет человеку жизнь. Древние греки ценили умение плавать не меньше, чем умение читать. Это нашло отражение в известной поговорке: «Он не умеет ни читать, ни плавать».

Плавание, как физическое действие, означает умение человека держаться на воде и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи. Как вид двигательной деятельности, оно предъявляет высокие требования, прежде всего, к координационным способностям занимающихся (равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма).

Упражнения для освоения на воде следует подбирать, ориентируясь на физическое развитие занимающихся: улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем; функций опорно-двигательного аппарата, использовать уроки плавания как одно из важнейших средств закаливания.

Специальные плавательные упражнения для освоения водной среды (погружение в воду, задержка дыхания и выдох вводу, скольжение на груди и спине с различным положением рук и ног) являются мощным средством коррекции осанки при сколиозе первой и второй степени, при грудопоясничном и поясничном сколиозе, профилактики заболеваний дыхательной системы.

Кроме того, обучение плаванию – это воспитание волевых качеств (преодоление чувства страха перед водой, боязни глубины, боязни утонуть).

Цель предлагаемого курса обучения плаванию – научить ребёнка плавать (самостоятельно держаться на воде).

Задачи курса:

* овладения навыком самостоятельного проплывания 25 метров способами «кроль на груди» и «кроль на спине»;
* овладения навыком прыжков в воду с бортика бассейна;
* организация закаливания посредством водных процедур;
* содействие воспитанию привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями.

*Гигиенические требования и меры безопасности на воде.*

В ходе занятий по обучению плаванию детей следует учитывать гигиенические требования к параметрам микроклимата помещений плавательного бассейна, к параметрам качества воды и оборудования.

Температура воды в плавательном бассейне должна быть *не**ниже +27 градусов Цельсия.* Температура воздуха в плавательном бассейне должна быть +27 градусов Цельсия.

Проводя занятия необходимо принимать меры предупреждения простудных заболеваний, травм, а при несчастном случае уметь оказывать первую помощь.

Основное условие предупреждения простудных заболеваний и травматизма на занятиях – методически правильное построение обучения и чёткая организация занятий: последовательность в обучении, дисциплинированность занимающихся, выполнение воспитанниками и педагогами дополнительного образования правил посещения плавательного бассейна.

Дети на занятия должны приходить строго по расписанию. Иметь при себе купальный костюм, шапочку для плавания, полотенце, мыло, мочалку, резиновые тапочки.

В организационный период происходит запись в секцию, педагог дополнительного образования формирует группу и ведёт учёт посещаемости.

В целях безопасности и эффективности работы в группе должно быть не более 10 - 15 занимающихся. Базовое количество занятий – восемь. Учёт ведётся по списку посещаемости секционных занятий.

*Меры предупреждения появления чувства страха у новичков в процессе обучения плаванию.*

Повышенная чувствительность и нежелательные реакции при нахождении в водной среде имеют место почти у всех новичков. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обострённой реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затруднённость дыхания. Новичок трёт руками глаза, не может погрузить лицо в воду и задержать дыхание даже на пару секунд. В процессе обучения может появиться страх перед глубиной, перед воображаемой опасностью, боязнью утонуть. Это проявляется при первых прыжках в воду с бортика. У новичка появляется опасение, как он выберется из глубины после прыжка? В процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) нужно сделать акцент на таких упражнениях, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений и устранить повышенную чувствительность новичков.

Вот некоторые советы:

1. Все начальные упражнения в погружениях, всплываниях, лежании на воде и, особенно, скольжениях выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела новичка. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

2. От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится над водой.

3. При повторном выполнении погружений предлагать детям открывать глаза под водой.

4. Первые попытки в лежании на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик или поручень.

5. Начинать упражнения по лежанию и скольжению сначала на груди, а затем на спине, т.к. ориентация на спине значительно труднее.

6. Если упражнение «поплавок» после 1-2 попыток не получается, следует прекратить его выполнение. Упражнение «поплавок» заменяется доставанием дна бассейна рукой.

7. Сопровождать новые упражнения или те, которые не получаются (перед их выполнением) словесными установками с обязательным повтором их детьми, например: «Я талантлив!», «Я не боюсь воды!», «У меня всё получиться!» и т.п.

2. Техника обучения плаванию.

Упражнения «Школы пловца».

Игры и игровые упражнения.

На суше.

**Упражнение 1. «Мельница -1» (рис.1).**

*Рекомендации по выполнению.*

Основная стойка, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Выполнять круговые движения двумя руками.

*Дозировка:* 6-8 кругов вперёд, потом столько же назад, повторить 2-4 раза.

**Упражнение 2. «Круги руками» (рис.2).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя, ноги врозь, наклон вперёд, руки вытянуты вперёд. Выполнять одновременные и поочерёдные круговые движения руками вперёд.

*Дозировка:* 8 – 10 раз, повторить 2-3 раза с чередованием движения.

**Упражнение 3. «Чайка» (рис.3).**

*Рекомендации по выполнению.*

Лёжа на коврике на полу, руки в стороны, прогнуться.Плавно покачивать головой и плечами вверх и вниз, руками выполнять махи, словно чайка крыльями. Опустить руки и немного отдохнуть.

*Дозировка:* 5-7 махов, повторить 2-3 раза.

**Упражнение 4. Движения ногами сидя (рис.4).**

*Рекомендации по выполнению.*

Сидя, опереться руками сзади, оттянуть носки ног и повернуть их внутрь. Слегка отклонившись назад и подняв ноги, проделывать быстрые попеременные движения ногами вверх – вниз.

*Дозировка:* 8-10 раз, повторить 2-4 раза.

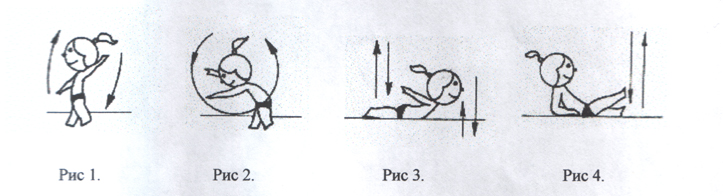


Рис. 1 Рис.2 Рис.3 Рис. 4

**Упражнение 5. Движения ногами лёжа на животе (рис.5).**

*Рекомендации по выполнению.*

Лечь на живот, руки вытянуть вперёд. Подняв ноги, выполнять ими попеременные движения вверх – вниз, слегка сгибая их в коленях.

*Дозировка:* 8-10 раз, повторить 2-4 раза.

**Упражнение 6. «Краб» (рис.6).**

*Рекомендации по выполнению.*

Сидя, согнув ноги в коленях, руками опереться сзади. Поднимая таз, передвигаться вперёд, назад, вправо, влево, словно краб.

*Дозировка:* 30 – 45 сек.

**Упражнение 7. «Стрелка» (рис.7).**

*Рекомендации по выполнению.*

Лёжа на коврике на полу, руки вытянуты вперёд, ладонями вниз, носки ног оттянуты. Приподнять руки и потянуться вперёд, смотреть на пальцы рук. Вытянуться как стрела и замереть в этом положении на 3- 4 сек. После этого расслабиться и немного отдохнуть. Определить у кого из детей стрела ровнее.

*Дозировка:* повторить 2-3 раза.

**Упражнение 8. «Ракета» (рис.8).**

*Рекомендации по выполнению.*

Выполнить упор присев. По команде «Старт» выполнить прыжок вверх, вытянув руки вверх, полностью вытянуться и мягко приземлиться на носки. Определить, кто из детей взлетает выше.

*Дозировка:* повторить 4-5 раз.

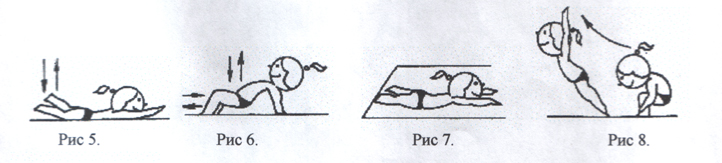


Рис.5 Рис.6 Рис. 7 Рис.8

В воде.

**Упражнение 9. «Кто быстрей» (рис.9).**

*Рекомендации по выполнению.*

Выполнять быструю ходьбу и бег по дну бассейна с различным положением рук: руки на поверхности воды, на поясе, за головой, соединены сзади, над водой.

*Дозировка:* 1 -2 минуты.

**Упражнение 10. «Мельница в воде» (рис.10).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя в воде, ноги врозь, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Выполнять круговые движения двумя руками вперёд и назад. То же, но переступая по дну вперёд, потом назад. Упражнение выполняется детьми, которые достают ногами дно бассейна.

*Дозировка:* 8-10 кругов вперёд, потом столько же назад, повторить 2-4 раза.

**Упражнение 11. «Морской бой» (рис.11).**

*Рекомендации по выполнению.*

Дети стоят в воде лицом друг к другу. По команде преподавателя начинают брызгать друг друга водой. Упражнение выполняется детьми, которые достают ногами дно бассейна.

*Дозировка:* 1 – 2 минуты.

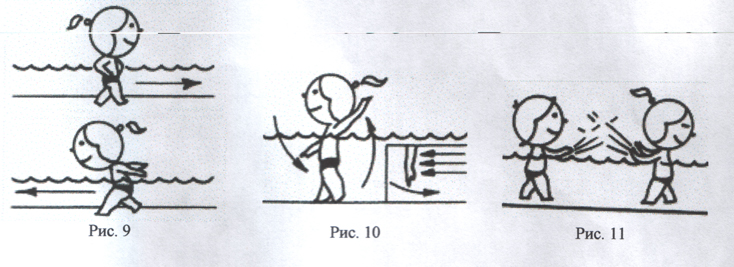


Рис.9 Рис. 10 Рис. 11

**Упражнение 12. «Байдарка» (рис.12).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя на дне по пояс в воде слегка наклониться вперёд. Переступая по дну, помогать продвижению поочерёдными гребками руками, как вёслами при плавании на байдарке. Кисть руки должна быть плоской, ладонь загребает воду и отталкивает её назад. Упражнение можно выполнять при движении спиной вперёд.

*Дозировка:* 1 минута.

**Упражнение 13. «Шлюпка» (рис.13).**

*Рекомендации по выполнению.*

То же, что и в предыдущем упражнении, но движение руками выполнять одновременно, как вёслами при плавании на шлюпке.

*Дозировка:* 1 минута.

**Упражнение 14. «Ракета из воды» (рис.14).**

*Рекомендации по выполнению.*

Присесть в воде по грудь, руки на коленях. По команде «Старт» выполнить прыжок вверх, вытянув руки вверх и затем упасть в воду.

*Дозировка:* повторить 4-5 раз.



Рис.12 Рис.13 Рис. 14

**Упражнение 15. «Водолаз» (рис.15).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя на дне, руки на поясе. Сделать вдох, задержать дыхание. Погрузиться в воду с головой и затем встать. Упражнение вначале выполнять с закрытыми глазами, а потом глаза в воде не закрывать. С первых уроков в воде приучить детей не вытирать лицо и глаза руками. Это мешает выполнять упражнение и. Кроме того, необходимо, чтобы лицо привыкло к воде. Определить, кто дольше пробудет под водой.

*Дозировка:* повторить 5-6 раз.

**Упражнение 16. «Качалка» (рис.16).**

*Рекомендации по выполнению.*

Упражнение выполняется в парах. Стоя лицом друг к другу, взяться за руки. Приседать с погружением под воду по очереди, предварительно сделав вдох и задержав дыхание.

*Дозировка:* 8-10 приседаний каждый.

**Упражнение 17. «Ловцы жемчуга» (рис.17).**

*Рекомендации по выполнению.*

Предварительно бросить на дно несколько мелких предметов черного цвета (шайбы, мячи для метания). Предложить детям, сделав глубокий вдох, погрузиться под воду. Открыть глаза под водой. Передвигаясь на руках по дну бассейна, найти эти предметы. Упражнение лучше выполнять в очках для плавания. Упражнение выполнять на 4-5 занятиях.

*Дозировка:* 2-3 минуты.

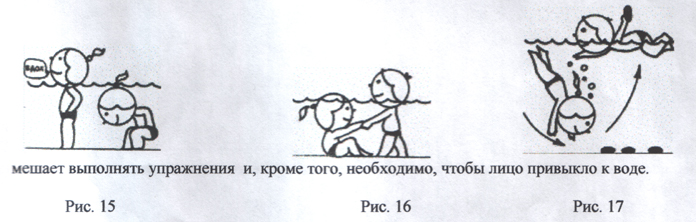


Рис. 15 Рис. 16 Рис.17

Упражнения на дыхание.

На суше.

**Упражнение 18. Вдохи и выдохи, стоя (рис.18).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Сделать вдох широко открытым ртом и выдох через рот и нос одновременно.

*Дозировка:* 1 минута.

**Упражнение 19. Вдохи и выдохи в наклоне (рис.19).**

*Рекомендации по выполнению.*

Наклониться вперёд, опереться руками о колени, смотреть вниз. Сделав выдох, повернуть голову в сторону – вдох. Затем, повернув голову лицом вниз, сделать – выдох. Выполнять упражнение медленно. Главное в этом упражнении согласовывать вдохи и выдохи с поворотами головы.

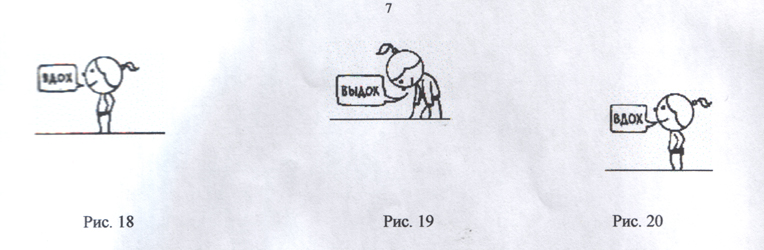
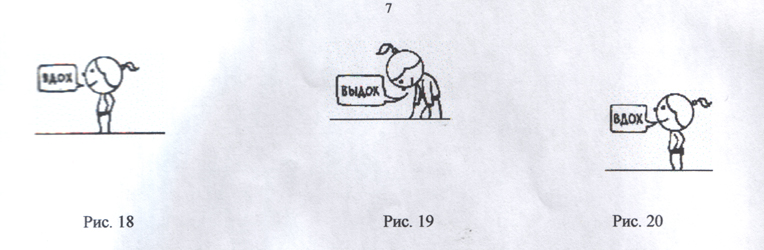


Рис. 18 Рис. 19

В воде.

**Упражнение 20. «Дуем на воду» (рис.20).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя на дне, наклониться вперёд лицом к воде, руки убрать за спину. Сделать вдох – дуть на воду. Если ребёнок не достаёт дна ногами, упражнение выполнять, держась за поручень руками.

*Дозировка:* повторить 4-5 раз.

**Упражнение 21. «Пускаем пузыри» (рис.21).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя на дне, наклониться вперёд, опереться руками о колени. Сделать глубокий вдох и присев под воду, выполнить энергичный выдох через рот и нос одновременно. Следует иметь в виду, что выдох в воду представляет определённую трудность, которая возникает в связи с тем, что выдоху препятствует давление воды. Кроме того, при неправильном выдохе вода попадает в нос, что доставляет детям неприятности. Чтобы избежать этих трудностей, необходимо выдох в воду выполнять с усилием, плавно, продолжительно и полноценно через рот и нос одновременно. С первых уроков в воде приучить детей не вытирать лицо и глаза руками. Если ребёнок не достаёт дна ногами, упражнение выполнять, держась за поручень руками.

*Дозировка:* 6-8 выдохов, повторить 3-4 раза.

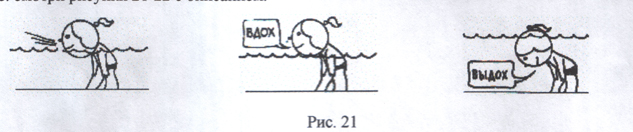
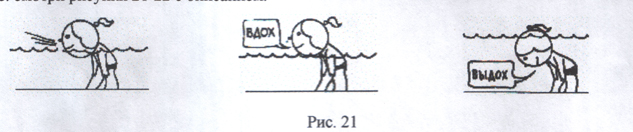


Рис. 20 Рис. 21

**Упражнение 22. «Пускаем пузыри и смотрим по сторонам» (рис.22).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя на дне, наклониться вперёд, опереться руками о колени. Повернув голову в сторону, сделать вдох. Затем, повернув голову лицом вниз в воду, сделать энергичный выдох. Если ребёнок не достаёт дна ногами, упражнение выполнять, держась за поручень рукой, противоположной повороту головы.

*Дозировка:* 6-8 выдохов, повторить 3-4 раза.

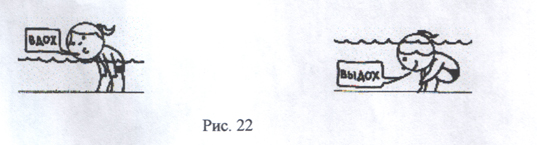
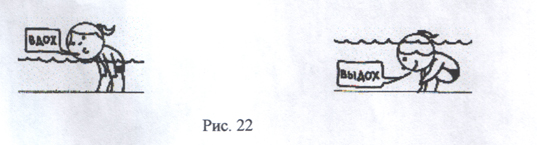


Рис. 22

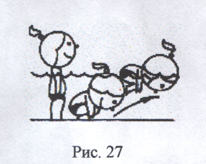
Упражнения на всплытие.

**Упражнения 23. «Поплавок» (рис.23)**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя на дне, руки опущены. Сделать глубокий вдох и задержав дыхание присесть под воду и обхватить руками колени. Подбородок прижать к груди. Колени держать руками до тех пор, пока тело не всплывёт на поверхность. В этом положении необходимо продержаться у поверхности воды как поплавок на 4-5 счётов. После чего сделать выдох в воду и встать на ноги. Следует обратить внимание детей на то, что всплывать они будут спиной вверх, т.к. в лёгких находится воздух. Голова должна быть погружена в воду. Те, кто не достаёт дна бассейна, упражнение выполняют у поручня, оторвавшись от него после вдоха.

*Дозировка:* выполнять до уверенного и правильного выполнения упражнения.



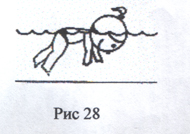


Рис. 23 Рис. 24

**Упражнение 24. «Медуза» (рис.24).**

*Рекомендации по выполнению.*

Сделать глубокий вдох. Выполнить упражнение «поплавок» на задержке дыхания, затем руки и ноги медленно выпрямить вниз. Находиться у поверхности воды некоторое время, затем сделать выдох в воду и встать.

*Дозировка:*  выполнять до уверенного и правильного выполнения упражнения.

**Упражнение 25. «Стрела» (рис.25).**

*Рекомендации по выполнению.*

Выполнить упражнение «медуза», затем у поверхности воды руки и ноги выпрямить и вытянуться как «стрела» в положении на груди.

Упражнение «стрела» на спине выполняется следующим образом. Встать на дно, ноги вместе, руки вытянуты вверх. Сделать глубокий вдох. Слегка оттолкнувшись от дна, лечь спиной на воду. Чтобы упражнение получилось правильно, нужно слегка прогнуться. Детям, которые не могут лечь на воду самостоятельно, преподавателю нужно оказать помощь, поддерживая их руками. Те, кто не достаёт дна бассейна, упражнение выполняют у поручня.

*Дозировка:*  выполнять до уверенного и правильного выполнения упражнения.

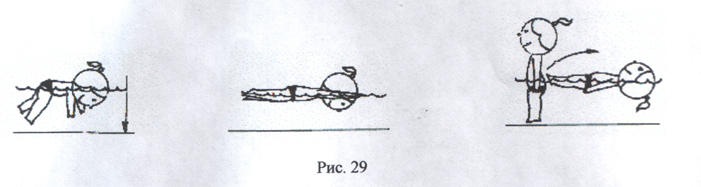


Рис.25

**Упражнение 26. «Торпеда» (рис.26).**

*Рекомендации по выполнению.*

При скольжении на груди. Стоя на дне спиной к стенке бассейна, руки поднять вверх (кто не достаёт дна – держаться одной рукой за поручень). Одну ногу поставить на стенку бассейна, слегка наклониться вперёд. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Оттолкнувшись, скользить на груди. Голова должна находиться между руками, лицо в воде. В конце движения выполнить выдох в воду.

При скольжении на спине. Стоя на дне, лицом к стенке бассейна, руки поднять вверх (кто не достаёт дна – держаться одной рукой за поручень). Одну ногу поставить на стенку бассейна. Лечь спиной на воду, оттолкнуться от стенки и скользить в положении на спине. Дыхание произвольное. Часто в этом упражнении дети допускают ошибку, которая заключается в том, что они не ложатся на воду, а садятся. Скольжение будет правильным и эффективным, если оттолкнувшись, вытянуться как струна и слегка прогнуться. На это необходимо постоянно обращать внимание детей.

Скольжения на груди и на спине необходимо выполнять с различными положениями рук: руки вытянуты вперёд; прижаты к туловищу; одна рука вытянута вперёд, другая прижата к туловищу.

*Дозировка:*  выполнять до уверенного и правильного выполнения упражнения.

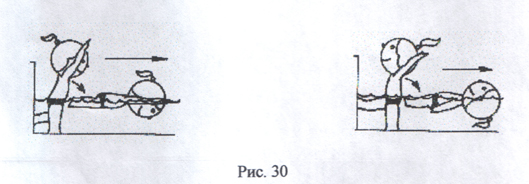


Рис.26

Движения ногами в воде.

**Упражнение 27. «Буруны - 1» (рис.27).**

*Рекомендации по выполнению.*

В положении на спине, взяться руками за бортик бассейна или специальный поручень. Вытянуть ноги и оттянув носки, слегка развернуть их внутрь. Выполнять частые попеременные движения ногами вверх – вниз.

*Дозировка:* 10-12 попеременных движений, повторить 3-4 раза.

**Упражнение 28. «Буруны - 2» (рис.28).**

*Рекомендации по выполнению.*

# Лёжа на груди, взяться руками за бортик бассейна или специальный поручень. Вытянуть ноги и поднять их к поверхности воды. Сделать вдох и задержав дыхание, опустить лицо в воду. Выполнять частые попеременные движения ногами вверх – вниз.

*Дозировка:* 10-12 попеременных движений, повторить 3-4 раза.

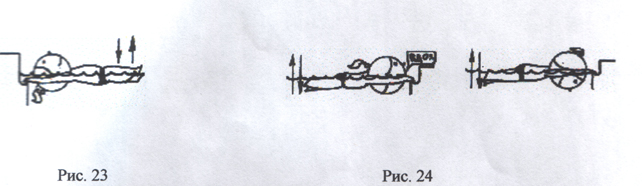
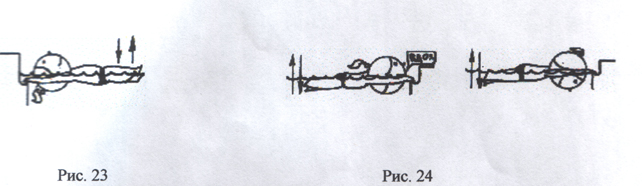


Рис. 27 Рис. 28

**Упражнение 29. «Торпеда с мотором - 1» (рис.29).**

*Рекомендации по выполнению.*

# Оттолкнувшись от дна как в упражнении «торпеда», скользить на груди на задержке дыхания. Во время скольжения работать ногами попеременно вверх – вниз.

# *Дозировка:* повторить 5-6 раз

**Упражнение 30. «Торпеда с мотором – 2» (рис.30).**

*Рекомендации по выполнению.*

То же самое выполнить на спине. Работа ногами будет правильной, если дети стопами ног будут создавать буруны воды.

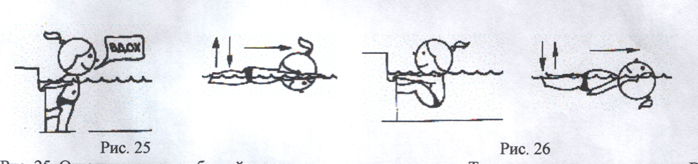


Рис. 29 Рис. 30

Упражнения по обучению плаванию способами «кроль на груди» и «кроль на спине»

На суше.

**Упражнение 31. «Гребок рукой» (рис.31).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя, левую ногу выставив вперёд, правую назад. Наклониться вперёд, опереться левой рукой о колено, правую руку вытянуть вперёд. Смотреть вперёд – вниз. Выполнять движение правой рукой как при плавании способом «кроль на груди. Дыхание произвольное, но ритмичное без задержек.

Последовательность движений рукой: имитация захвата воды кистью руки (кисть открыта, пальцы вместе); имитация гребка под себя к бедру (рука в локтевом суставе полусогнута); имитация выноса руки локтем вверх (рука в этот момент расслаблена); имитация проноса руки над водой в исходное положение – рука вытянута вперёд (кисть открыта и чуть согнута к низу, пальцы вместе).

*Дозировка:* повторить 15 раз каждой рукой.

То же упражнение выполнить левой рукой.

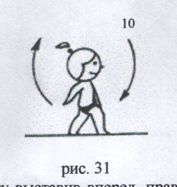


Рис. 31

**Упражнение 32. «Гребки руками» (рис. 32).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя ноги врозь. Наклониться вперёд, правую руку вытянуть вперёд, левую – назад. Смотреть вперёд – вниз. Выполнять движения руками как при плавании способом «кроль на груди»: правая рука выполняет «гребок», левая проноситься через сторону вперёд. Затем левая рука выполняет «гребок», правая проноситься через сторону вперёд, и т.д. Дыхание произвольное, но ритмичное без задержек.

*Дозировка:* 15 раз.

Далее следует приступить к обучению согласования движения руками и дыхания.

Для этого необходимо повторить упражнение 31. При «гребке» правой рукой выполнять выдох, а в момент начала её проноса, повернув голову вправо – выполнить вдох и вернуть голову в исходное положение. То же при «гребке» левой рукой.

*Дозировка:* повторить 15 раз каждой рукой.

При выполнении «гребков» двумя руками попеременно вдох следует выполнять при проносе правой или левой руки на два «гребка».

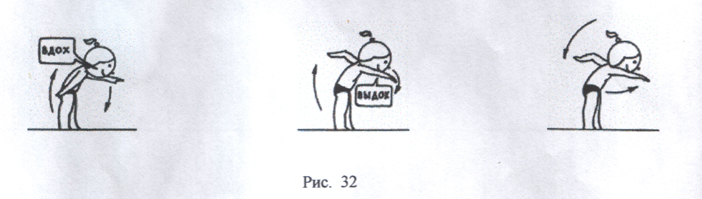
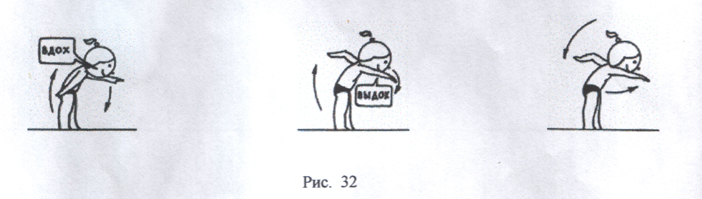


Рис. 32

**Упражнение 33. Движения ногами (рис.33-34).**

*Рекомендации по выполнению.*

Сидя на полу или на бортике бассейна, опереться руками сзади. Отклониться назад, подняв ноги и оттянув носки. Выполнять попеременные движения ногами вверх – вниз. Если упражнение выполняется на бортике бассейна, необходимо опустить ноги в воду и выполнять попеременные движения, создавая бурун воды.

*Дозировка:* 10-12 попеременных движений, повторить 2-3 раза.



Рис. 33 Рис. 34 Рис.35

**Упражнение 34. «Молотилка» (рис.35).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя ноги вместе. Наклониться вперёд, правую руку вытянуть вперёд, левую – назад. Выполнять движения руками как при плавании способом «кроль на груди», продвигаясь вперёд мелкими шагами: два-три шага во время «гребка» одной рукой, два-три шага во время «гребка» другой. В начале выполнять упражнение без поворота головы в сторону, а затем с поворотом в правую или левую сторону для вдоха на два «гребка».

*Дозировка:* 1 минута.

**Упражнение 35. «Мельница -2» (рис. 36 -38).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя ноги врозь, правую руку поднять вверх. Выполнять круговые движения правой рукой как при плавании способом «кроль на спине». Упражнение выполнить левой рукой.

*Дозировка:* 10-12 движений каждой рукой, повторить 2-3 раза.

Стоя ноги врозь. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Выполнять круговые движения руками как при плавании способом «кроль на спине».

Стоя ноги вместе. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Выполнять круговые движения руками как при плавании способом «кроль на спине», переступая ногами на месте.

*Дозировка:* 1 минута.

Последовательность движений рукой: во время имитации «гребка» рука немного сгибается в локте; «гребок» продолжается до бедра открытой ладонью (пальцы вместе); рука проноситься прямой с развёрнутой ладонью наружу; в момент начала «гребка» стараемся достать плечом кончика уха.

Дыхание при выполнении этих упражнений произвольное, но ритмичное без задержек.

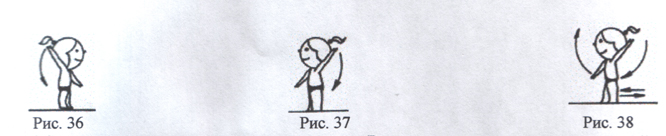
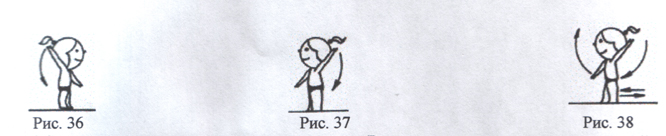
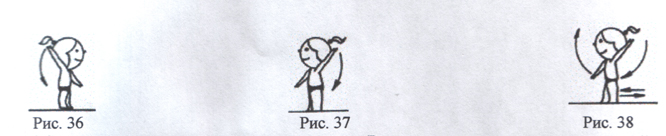


Рис. 36 Рис. 37 Рис. 38

В воде.

**Упражнение 36. Гребки рукой на задержке дыхания (рис 39).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя на дне бассейна, левую ногу выставить вперёд, правую – назад. Опереться левой рукой о колено, правую руку вытянуть вперёд. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Наклониться вперёд так, чтобы грудь и лицо погрузились в воду. Выполнять гребковые движения правой рукой как при плавании способом «кроль на груди» на задержке дыхания. Упражнение выполнить левой рукой.

Для тех, кто не достаёт дна ногами упражнение выполнять, держась одной рукой за поручень или край бортика.

Обратить внимание детей на фазы движения: захват воды, гребок, вынос руки, пронос руки, захват воды.

*Дозировка:* 4-5 движений на одной задержке дыхания, повторить 3-4 раза обеими руками.

Рис. 39

**Упражнение 37. Гребки руками на задержке дыхания и с выдохом в воду (рис 40).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя на дне, ноги врозь, правую руку вытянуть вперёд, левую – назад. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Наклониться вперёд так, чтобы грудь и лицо погрузились в воду. Выполнять движения руками как при плавании способом «кроль на груди»: правая рука выполняет гребок, левая – проносится над водой вперёд; затем левая рука выполняет гребок, правая – проносится над водой вперёд и т.д. Повторить данное упражнение с выдохом в воду и поворотом головы в сторону для вдоха.

*Дозировка:* 2-4 цикла движения руками на одной задержке дыхания, тоже с выдохом в воду и вдохом под удобную руку.

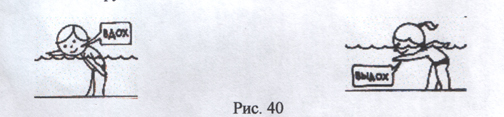


Рис. 40

**Упражнение 38. Скольжение на груди с движением рук (рис. 41).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя на дне бассейна, правую руку вытянуть вперёд, левую – назад. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Оттолкнуться от стенки бассейна и выполнить скольжение, работая руками как при плавании способом «кроль на груди» на задержке дыхания. Для тех, кто не достаёт ногами дна, при отталкивании держаться одной рукой за поручень или край бортика бассейна.

Упражнение можно выполнять с зажатым между бёдрами надувным кругом или доской для плавания.

*Дозировка:* 5-6 гребков на одной задержке дыхания, повторить 5-6 раз.

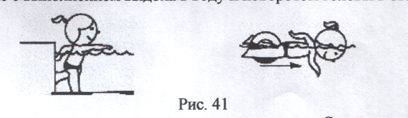


Рис. 41

**Упражнение 39. Скольжение на груди с движением рук и с согласованием дыхания (рис.42).**

*Рекомендации по выполнению.*

Выполнить предыдущее упражнение, но с поворотом головы в правую или левую стороны для вдоха и лицом вниз для выдоха на отрезке 5-6 м. и с усвоением увеличить длину проплываемого отрезка.

*Дозировка:* повторить 3-4 раза.

**Упражнение 40. Скольжение на груди с работой ног и различным положением рук (рис. 43).**

*Рекомендации по выполнению.*

Выполнять скольжение на груди, работая ногами как при плавании способом «кроль на груди» с различным положением рук: руки вытянуты вперёд; правая рука впереди, левая прижата к туловищу и наоборот; обе руки прижаты к туловищу.

Упражнение выполнять на отрезках 5-6м. и с усвоением увеличить длину проплываемого отрезка.

*Дозировка:* повторить 2-3 раза в каждом положении.

**Упражнение 41. Скольжение на груди с полной координацией (рис.44).**

*Рекомендации по выполнению.*

Оттолкнувшись от бортика бассейна, скользить на груди с последующими движениями руками и ногами как при плавании способом «кроль на груди». Данное упражнение выполнять в начале с задержкой дыхания, затем с поворотом головы в правую или левую сторону для вдоха и лицом вниз для выдоха. Упражнение выполнять на отрезке 5-6м. и с усвоением увеличить длину проплываемого отрезка.

*Дозировка:* повторить 3-4 раза.

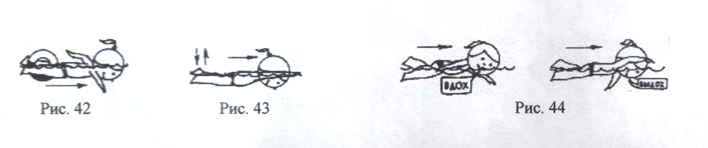


Рис. 42 Рис. 43 Рис. 44

**Упражнение 42. Гребки руками способом «кроль на спине» (рис. 45-46).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя на дне бассейна ноги врозь, левую руку поднять вверх. Выполнить круговые движения левой рукой как при плавании способом «кроль на спине». Упражнение повторить правой рукой.

*Дозировка:* 10-12 движений каждой рукой.

Стоя на дне бассейна ноги врозь. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Выполнить круговые движения обеими руками как при плавании способом «кроль на спине».

*Дозировка:* 1 минута.

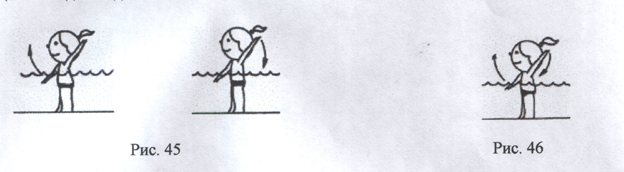
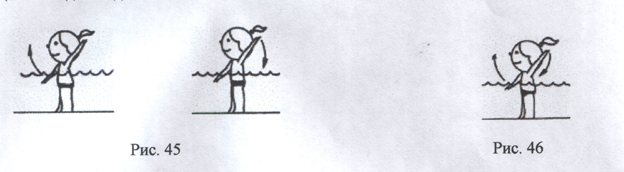


Рис. 45 Рис. 46

**Упражнение 43. Скольжение на спине с различным положением рук (рис. 47).**

*Рекомендации по выполнению.*

Стоя на дне бассейна лицом к бортику, поднять обе руки вверх. Поставить одну ногу на стенку бассейна. Оттолкнуться и скользить на спине, работая ногами как при плавании способом «кроль на спине» с различным положением рук: руки вдоль туловища; руки вытянуты за головой; правая рука вытянута за головой, левая – вдоль туловища и наоборот.

Упражнение выполнять на отрезках 5-6м. и с усвоением увеличивать длину проплываемого отрезка.

*Дозировка:* повторить 2-3 раза в каждом положении.

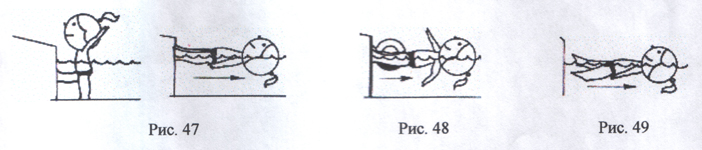


Рис. 47 Рис. 48 Рис.49

**Упражнение 44. Скольжение на спине с работой рук (рис.48).**

*Рекомендации по выполнению.*

Оттолкнуться от стенки бассейна и скользить на спине с последующими движениями руками, как при плавании способом «кроль на спине». Упражнение выполнять с зажатым между бёдрами надувным кругом или доской для плавания на отрезках 5-6м. и с усвоением увеличивать длину проплываемого отрезка.

*Дозировка:* повторить 5-6 раз.

**Упражнение 45. Скольжение на спине с полной координацией (рис.49).**

*Рекомендации по выполнению.*

Оттолкнуться от стенки бассейна и скользить на спине с последующими движениями руками и ногами как при плавании способом «кроль на спине».

Упражнение выполнять на отрезках 5-6м. и с усвоением увеличивать длину проплываемого отрезка.

*Дозировка:* повторить 3-4 раза.

Техника плавания способами «кроль на груди» и «кроль на спине» для начинающих.

**Кроль на груди (рис.50).**

*Рекомендации по выполнению.*

При плавании способом «кроль на груди» голова слегка приподнята так, что брови пловца находятся у поверхности воды. Гребки руками выполняются попеременно. В то время, как одна рука выполняет гребок, другая проносится над водой. Начало гребка выполняется рукой вытянутой вперёд. Кисть раскрыта и согнута вниз для захвата воды, пальцы вместе. При движении вниз и назад рука слегка сгибается в локте и проводится под телом к бедру. Усилия во время гребка должны равномерно нарастать от начала к концу гребка. Закончив гребок у бедра, рука выноситься из воды локтем вверх и слегка согнутая в локте и расслабленная проносится над водой вперёд для захвата воды и выполнения следующего гребка. Вкладывается рука в воду перед головой на дистанции полностью вытянутой руки.

Ноги работают попеременно сверху вниз. Носки вытянуты и слегка развёрнуты внутрь. Движениями ногами создаётся бурун воды. Ноги выполняют хлыстообразные движения. Движения ноги вниз начинается от бедра. На каждый полный цикл движения руками пловцы выполняют от 2 до 6 движений ногами.

Вдох при плавании способом «кроль на груди» выполняется через рот с поворотом головы, например, в правую сторону в тот момент, когда рука закончив гребок, вытянута вдоль туловища. После вдоха голова поворачивается лицом вниз и пловец начинает делать выдох.

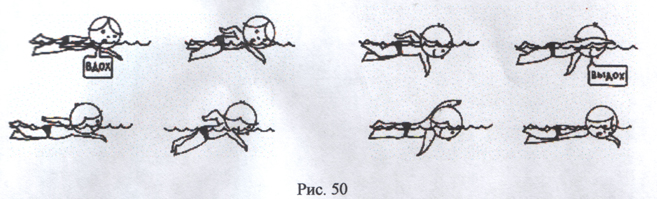


Рис. 50

**Кроль на спине (рис.51).**

*Рекомендации по выполнению.*

Плавание способом «кроль на спине» осуществляется, как и плавание способом «кроль на груди», при помощи поочерёдных движений руками и ногами. Голова пловца находится у поверхности воды и слегка наклонена к груди.

Гребок начинается прямой рукой от головы в сторону. Затем рука слегка сгибается в локте и кисти у поверхности воды и с направленным локтем вниз движется к бедру. В это время другая рука расслабленной проносится над телом и вкладывается в воду у головы. При проносе руки кисть развёрнута наружу. При вкладывании в воду рука должна быть прямой.

Ноги выполняют ритмичные попеременные движения снизу вверх, создавая при этом небольшой бурун воды. При движении вверх ноги слегка сгибаются в коленях. Движения вниз выполняются прямыми ногами.

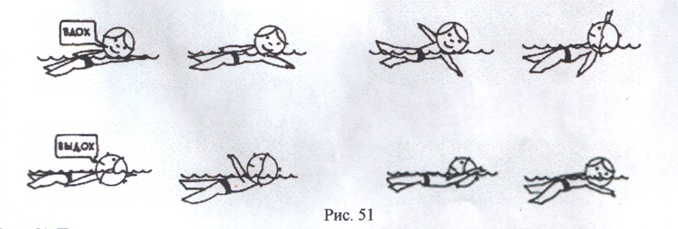


Рис. 51

3. Физическая подготовка.

Упражнения общей физической подготовки.

Различные сгибания кистей рук, сгибания рук в локтях, к плечам, повороты согнутых рук. Различные виды ходьбы, движения ногами в седе. Отжимания лёжа в упоре на полу и т.д..

Упражнения для развития гибкости.

Рывки в стороны – назад согнутыми и прямыми руками. Рывки внутрь согнутыми и прямыми руками перед собой. Рывки внутрь прямыми, вытянутыми вверх руками перед головой и за головой и т.д..

Упражнения по системе йоги.

Упражнения для развития координационных способностей.

Упражнения на развитие координационных способностей должны носить комплексный характер: развивать способность целесообразно выполнять любые новые двигательные задачи и способность координировать свои действия в воде с использованием технического арсенала плавательных движений.

Для этого предлагается использовать следующие упражнения: йогические упражнения, упражнения на технику плавания и ныряния с различным положением частей тела.

4. Упражнения оздоровительной направленности.

# Упражнения по системе йоги для увеличения гибкости в суставах и коррекции осанки.

Дыхательные упражнения с использованием сопротивления воды – очищающее и голосовое дыхание.

Упражнение «Бодрость» и аурикулярный самомассаж ушных раковин.

Упражнения для релаксации в воде.

5. Практические умения и педагогический контроль.

В процессе обучения плаванию, в соответствии с учебным планом, представленным в программе дополнительного образования «Физическая культура», необходимо проводить текущий педагогический контроль полученных детьми знаний и умений. А именно: дети должны уметь выполнять изученные технические приёмы, описывать их с использованием специальной терминологии плавания и йоги, анализировать технику выполнения приёмов, самостоятельно проплывать 25 метров вольным стилем, владеть техникой самоконтроля на занятиях физической культурой.

В секции могут заниматься дети 1,2,3.4,5,6 физкультурных групп, не имеющих противопоказаний для физических занятий в воде (12).

Обучение плаванию должно проводиться в соответствии с общей характеристикой нагрузочных воздействий для различных физкультурных групп.

Для физкультурных групп 5 и 6 продолжительность занятий составляет 35 – 45 минут. Общая интенсивность – низкая.

Для физкультурных групп 3 и 4 продолжительность занятия составляет 45 – 60 минут. Общая интенсивность – средняя.

Для физкультурных групп 1 и 2 продолжительность занятия составляет 45 – 75 минут. Общая интенсивность – высокая.

Для отслеживания интенсивности и продолжительности выполнения упражнений при обучении плаванию предлагается использовать пульсометрию и разговорный тест.

Критерием оценки результата обучения детей в данной секции предлагается использовать умение обучающегося самостоятельно держаться на воде. Оценка этого умения даётся в сравнении с общепринятыми нормативами. Дети 5 –7 лет считаются умеющими плавать, если они проплывают 12 метров и более без учёта времени любым способом. Для детей старше 8 лет плавательная подготовленность определяется проплыванием максимальной дистанции (не менее 25 метров) любым способом без учёта времени.

Выполнение норматива проходит в два этапа.

Первый этап. Проплывание 25 метров с доской. Доска держится на вытянутых руках перед собой. Положение тела – на спине или на груди с работой ног. По желанию дети могут делать гребок одной рукой, имитируя кроль, а также делать выдох в воду, плывя на груди.

Второй этап. Проплывание 25 метров без остановки любым способом плавания (способы можно чередовать) без учёта времени под наблюдением инструктора.

Результаты заносятся в аттестационный лист (таблица 1). Детям, которые успешно сдадут норматив, выдаётся свидетельство. Вручение свидетельств рекомендуется производить в торжественной обстановке, например на прощальном общелагерном вечере, что имеет большой воспитательный пример для всех детей.

Таблица 1.

Аттестационный лист сдачи нормативов в секции обучения плаванию.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Фамилия и имя** | **Возраст** | **Физкультурная группа** | **Норматив** | | | **Результат** |
| **25 метров**  **с доской** | **25 метров на спине** | **25 метров вольный стиль** |
| 1. | Петров Николай | 11 | 4 | **+** | **+** | **+** | Сдал |
| 2. | Кузнецова Анна | 12 | 3 | **+** | **+** | **-** | Сдала |
| 3. | Иванова Света | 11 | 4 | **+** | **-** | **-** | Не сдала |

Качественную оценку двигательных действий изучаемых на занятиях, а именно: плавание способами «кроль на груди» и «кроль на спине», прыжки в воду рекомендуется проводить только по желанию обучающихся. Это связано, в первую очередь, с тем, что цель курса – научить ребёнка самостоятельно держаться на воде и только, как задача, овладение базовыми двигательными действиями.

1. Планирование содержания занятий.

В соответствии со структурой, содержательным обеспечением занятий для детей с различным уровнем физического состояния, учебным планом, представленными в программе дополнительного образования «Физическая культура» (раздел «Обучение плаванию»), предлагается следующий план – график прохождения учебного материала (таблица 2).

Таблица 2.

План – график прохождения учебного материала для детей слабо подготовленных, общего и среднего уровня подготовленности

(физкультурные группы 3,4,5,6)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Кол-во занятий** | **Занятия** | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1.** | Запись в секцию. Знакомство с правилами посещения плавательного бассейна и техникой безопасности на занятиях | 1 | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Теоретическая подготовка.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Плавание – необходимый жизненный навык. Гигиена, закаливание, здоровье. | 1 | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. | Терминология плавания | 7 | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 2.3. | Самоконтроль на занятиях плаванием | 1 | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | **Обучение плаванию** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1. | Упражнения «Школы пловца» | 7 |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 3.2. | «Кроль на груди» | 5 |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 3.3. | «Кроль на спине» | 3 |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 3.4. | Прыжки в воду | 3 |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **4.** | **Физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1. | ОРУ | 7 |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 4.2. | Упражнения на развитие гибкости | 7 |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 4.3. | Упражнения на развитие координационных способностей | 7 |  | + | + | + | + | + | + | = |
| **5.** | **Оздоровительные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1. | Упражнения йоги | 7 |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 5.2. | Дыхательные упражнения | 7 |  | + | + | + | + | + | + | + |
| **6.** | **Педагогический контроль** | 8 | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6.1. | Тестирование технической подготовленности |  |  |  |  |  |  |  |  | + |

Распределение средств обучения во времени (дозировка) представлена в конспектах занятий. Конспекты занятий составлены в соответствии с планом – графиком для детей с различным уровнем подготовленности – физкультурные группы 5,6 и 3,4. Распределение средств во времени (дозировка) и общая продолжительность занятия варьируются в зависимости от уровня физической подготовленности отдельных участников и группы в целом. План – график и конспекты занятий для детей спортивно ориентированных (физкультурные группы 1,2) в данном материале не представлены ввиду незначительной численности последних. Преподавателю предлагается предложить им заниматься с детьми 3,4 физкультурных групп, увеличив интенсивность выполнения ими упражнений до высокого уровня.

Занятия по обучению плаванию проводятся в зале «сухого» плавания (подготовительная часть) и в плавательном бассейне на мелкой части. Занятия должны быть обеспечены: досками для плавания (20 – 30 шт.); шайбами (мячами для метания) чёрного цвета для доставания их со дна бассейна, деревянным шестом длиной 2.5 м.

**6.1. Конспект занятия №1.**

Задачи:

* записать детей (имеющих допуск) в секцию обучения плаванию в соответствии с физкультурными группами;
* ознакомить детей с правилами посещения плавательного бассейна и мерами безопасности на воде;
* ознакомить детей с задачами курса в целом;
* ознакомить детей с теоретическими основами плавания и основами самоконтроля во время занятий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Средства обучения** | **Дозировка** | **Методические приёмы обучения, воспитания и организации** |
| **Подготовительная часть (20 мин.)** | | | |
| 1. | Запись в секцию. | 20 мин. | Необходимо подготовить место для записи (расставить гимнастические скамейки так, чтобы дети могли удобно на них разместиться). Для записи в секцию и представления детям учебного материала могут использоваться учебные помещения.  В лист записи необходимо внести фамилию и имя ребёнка, его возраст и физкультурную группу.  По возможности сформировать учебные группы по уровню подготовленности (по физкультурным группам). |
| **Основная часть (35 мин.)** | | | |
| 2. | Правила посещения  плавательного бассейна. | 6 мин. | Рассказ |
| 3. | Техника безопасности во время занятий плаванием. | 7 мин. | Рассказ с приведением конкретных примеров из практической деятельности. |
| 4. | Плавание – необходимый жизненный навык.  Гигиена, закаливание, здоровье. | 10 мин. | Рассказ  Объяснить детям необходимость регулярного посещения занятий, необходимость умения плавать |
| 5. | Терминология плавания. | 6 мин. | Рассказ |
| 6. | Самоконтроль во время занятий. | 6 мин. |  |
| **Заключительная часть (5 мин.)** | | | |
| 7. | Построение. | 5 мин. | Подвести итоги занятия. Сообщить расписание занятий. Объявить каждому, в какую группу он записан. |

**6.2. Конспект занятия №2.**

Задачи:

* развивать координационные способности, гибкость с коррекцией осанки и дыхания при выполнении ОРУ, оздоровительных и специальных упражнений;
* освоение с водной средой и преодоление страха.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Средства обучения** | **Дозировка** | | | | **Методические приёмы обучения, воспитания и организации** |
| **Физкультурные**  **группы** | | | |
| **5,6** | | **3,4** | |
| Подготовительная часть (15/12 мин.) | | | | | | |
| 1. | Учёт посещаемости, сообщение задач занятия | **2** | | **2** | |  |
| 2. | ОРУ на суше | **13** | | **10** | |  |
| 2.1. | Упражнения раздела 3 | 3 | | 2 | | Упражнения выполняются в зале «сухого» плавания.  Следить за осанкой.  При выполнении упражнений произвести аурикулярный массаж ушных раковин |
| 2.2. | Упражнения 1 – 8 раздела 2 | 5 | | 4 | | Через показ добиваться правильного выполнения упражнений |
| 2.3 | Упражнения раздела 4 | 5 | | 4 | | Упражнения выполнять плавно, без рывков, следить за дыханием |
| **Основная часть (25/ 43 мин.)** | | | | | | |
| 3. | Игровые упражнения 9 – 16 на освоение с водой раздела 2 | | **10** | | **10** | Выполнить вход в воду по лестнице спиной к воде на мелкой части бассейна  Распределить детей по длине учебного поручня  Для тех, кто не достаёт дна бассейна упражнения выполнять, держась за поручень  При выполнении упражнений, запретить детям вытирать лицо и глаза руками |
| 4. | Дыхательные упражнения 21 – 22 в воде раздела 2 | | **7** | | **10** | Чтобы избежать попадания воды в нос при выдохе в воду, необходимо разъяснить детям, что вдох перед погружением должен быть глубоким, а выдох в воду выполняется с усилием, плавно, продолжительно и полноценно через рот и нос одновременно  Запретить вытирать лицо и глаза руками после погружения  После нескольких погружений дать задание открыть глаза под водой  Для преодоления страха - опустить лицо в воду, перед выполнением упражнения дать словесную психологическую установку детям с обязательным громким повтором ими этих установок: «Я талантлив1», «Я не боюсь воды!», «У меня всё получится!» и т.д.  Для тех, кто не достаёт дна ногами упражнения выполнять, держась руками за учебный поручень  Упражнения на освоение с водой дать детям как домашнее задание |
| 5. | Упражнения 27 – 28 для ног в воде раздела 2 | | 8 | | 10 | Выполнять хлыстообразные движения ногами вверх – вниз  Рекомендации по выполнению дыхания те же, что и в предыдущем разделе |
| 6. | Упражнение 23 «Поплавок» раздела 2 | | - | | 13 | Обратить внимание детей на то, что всплывать они будут спиной вверх  При всплытии голова должна быть погружена в воду  Упражнение повторять до уверенного и правильного выполнения |
| Заключительная часть (5 мин.) | | | | | | |
| 7. | Упражнения на короткие растягивания (раздел 4) | | 2 | | 2 |  |
| 7.1. | Растягивание мышц голени | | 2 | | 2 | Растягивание мышц до ощущения лёгкого болезненного напряжения  Для тех, кто не достаёт дна упражнения выполнять у поручня с опорой ног о бортик бассейна |
| 7.2. | Растягивание передней и задней поверхности бедра | |
| 7.3. | Бег на месте с высоким поднятием пяток | |
| 8. | Визуализация | | 2 | | 2 | Индивидуальная и парная релаксация |
| 8.1. | Парная релаксация | | 1 | | 1 | Тело занимающегося находится у поверхности воды в горизонтальном положении и без движения.  Упражнение выполняется в парах детьми достающими дно бассейна |
| 8.2. | Индивидуальная релаксация | | 1 | | 1 | Держимся за поручень или разделительную дорожку |
| 9. | Подведение итогов занятия, выход из воды | | 1 | | 1 | Отметить лучших. Индивидуально указать на ошибки |

**6.3. Конспект занятия №3.**

Задачи:

* развивать координационные способности, гибкость с коррекцией осанки и дыхания при выполнении ОРУ, оздоровительных и специальных упражнений;
* продолжить освоение с водной средой;
* разучить упражнения «Поплавок», «Медуза», «Стрела», «Торпеда».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Средства обучения** | **Дозировка** | | | | **Методические приёмы обучения, воспитания и организации** |
| **Физкультурные**  **группы** | | | |
| **5,6** | | **3,4** | |
| Подготовительная часть (15/12 мин.) | | | | | | |
| 1. | Учёт посещаемости, сообщение задач занятия | 2 | | 2 | |  |
| 2. | ОРУ на суше (раздел 3) | 13 | | 10 | |  |
| 2.1. | Упражнения раздела 3 | 2 | | 2 | | Упражнения выполняются в зале «сухого» плавания.  Следить за осанкой.  При выполнении упражнений произвести аурикулярный массаж ушных раковин и выполнить упражнение «Бодрость» |
| 2.2. | Упражнения 1 – 8 раздела 2. | 4 | | 3 | | Через показ добиваться правильного выполнения упражнений |
| 2.3. | Дыхательные упражнения 18 – 19 раздела 2 | 2 | | 1 | | Упражнения выполнять медленно, согласовывая выдохи и вдохи с поворотами головы |
| 2.4 | Упражнения раздела 4 | 5 | | 4 | | Упражнения выполнять плавно, без рывков, следить за дыханием |
| **Основная часть (25/ 43 мин.)** | | | | | | |
| 3. | Игровые упражнения 9 – 16 на освоение с водой раздела 2. | | 3 | | 4 | См. конспект №2 |
| 4. | Дыхательные упражнения 21 – 22 в воде раздела 2 | | 3 | | 3 | См. конспект №2 |
| 5. | Упражнения 27 – 28 для ног в воде раздела 2 | | 3 | | 4 | Выполнять хлыстообразные движения ногами вверх – вниз  Рекомендации по выполнению дыхания те же, что и в предыдущем разделе |
| 6. | Упражнение 23 «Поплавок» раздела 2 | | 4 | | 8 | Обратить внимание детей на то, что всплывать они будут спиной вверх  При всплытии голова должна быть погружена в воду  Упражнение повторять до уверенного и правильного выполнения |
| 7. | Упражнение 24 «Медуза» раздела 2 | | 2 | | 4 | Упражнение выполнять из положения «поплавок»» до уверенного и правильного исполнения |
| 8. | Упражнение 25 «Стрела» раздела 2 | | 4 | | 8 | Детям, которые не могут лечь на воду самостоятельно, преподавателю нужно оказать помощь, поддерживая их руками. Те, кто не достаёт дна бассейна, упражнение выполняют у поручня. |
| 9. | Упражнение 26 «Торпеда» раздела 2 | | 6 | | 12 | Скольжение будет правильным и эффективным, если оттолкнувшись, вытянуться как струна и слегка прогнуться. На это необходимо постоянно обращать внимание детей.  Скольжения на груди и на спине выполнять с различными положениями рук: руки вытянуты вперёд; прижаты к туловищу; одна рука вытянута вперёд, другая прижата к туловищу |
| **Заключительная часть (5 мин.)** | | | | | | |
| 10. | Упражнения на короткие растягивания | | 2 | | 2 | См. конспект №2 |
| 11. | Визуализация | | 2 | | 2 | См. конспект №2 |
| 12. | Подведение итогов занятия, выход из воды | | 1 | | 1 | Отметить лучших. Индивидуально указать на ошибки |

**6.4. Конспект занятия №4.**

Задачи:

* развивать координационные способности, гибкость с коррекцией осанки и дыхания при выполнении ОРУ, оздоровительных и специальных упражнений;
* совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза», «Стрела», «Торпеда»;
* учить технике плавания способом «кроль на груди».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Средства обучения** | **Дозировка** | | | | **Методические приёмы обучения, воспитания и организации** |
| **Физкультурные**  **группы** | | | |
| **5,6** | | **3,4** | |
| Подготовительная часть (15/12 мин.) | | | | | | |
| 1. | Учёт посещаемости, сообщение задач занятия | 2 | | 2 | |  |
| 2. | ОРУ на суше | 13 | | 10 | |  |
| 2.1. | Упражнения 10 – 15 раздела 2.3.1 | 2 | | 2 | | Упражнения выполняются в зале «сухого» плавания.  Следить за осанкой.  При выполнении упражнений произвести аурикулярный массаж ушных раковин и выполнить упражнение «Бодрость» |
| 2.2. | Упражнения 3 – 7, 31 – 32, 34 раздела 2 | 6 | | 5 | | Через показ добиваться правильного выполнения упражнений |
| 2.3 | Упражнения 1 – 6, 12 раздела 4 | 5 | | 3 | | Упражнения выполнять плавно, без рывков, следить за дыханием |
| **Основная часть (25/ 43 мин.)** | | | | | | |
| 3. | Игровые упражнения 9 – 16 на освоение с водой раздела 2 | | 2 | | 4 | См. конспект №2 |
| 4. | Дыхательные упражнения 21 – 22 в воде раздела 2 | | 2 | | 3 | См. конспект №2 |
| 5. | Упражнения 27 – 28 для ног в воде раздела 2. | | 2 | | 4 | См. конспект №2 |
| 6. | Упражнение 23 «Поплавок» раздела 2 | | 1 | | 2 | См. конспект №3 |
| 7. | Упражнение 24 «Медуза» раздела 2 | | 1 | | 2 | См. конспект №3 |
| 8. | Упражнение 25 «Стрела» раздела 2 | | 1 | | 2 | См. конспект №3 |
| 9. | Упражнение 26 «Торпеда» раздела 2 | | 1 | | 2 | См. конспект №3 |
| 10. | Изучение техники плавания способом «кроль на груди» | | 15 | | 24 |  |
| 10.1. | Упражнения 36 – 38, 40 раздела 2 | | 15 | | 24 | Перед выполнением объяснить и показать имитационно все упражнения  При обучении применять доски для плавания там, где это необходимо  Добиваться правильного выполнения упражнений детьми  Упражнения выполнять на отрезке 5-6м. и с усвоением увеличить длину проплываемого отрезка |
| **Заключительная часть (5 мин.)** | | | | | | |
| 11. | Упражнения на короткие растягивания | | 2 | | 2 | См. конспект №2 |
| 12. | Визуализация | | 2 | | 2 | См. конспект №2 |
| 13. | Подведение итогов занятия, выход из воды | | 1 | | 1 | Отметить лучших. Индивидуально указать на ошибки |

**6.5. Конспект занятия №5.**

Задачи:

* развивать координационные способности, гибкость с коррекцией осанки и дыхания при выполнении ОРУ, оздоровительных и специальных упражнений;
* закрепить выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза», «Стрела», «Торпеда»;
* продолжать учить технике плавания способом «кроль на груди».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Средства обучения** | **Дозировка** | | | | **Методические приёмы обучения, воспитания и организации** |
| **Физкультурные**  **группы** | | | |
| **5,6** | | **3,4** | |
| Подготовительная часть (15/12 мин.) | | | | | | |
| 1. | Учёт посещаемости, сообщение задач занятия | 2 | | 2 | |  |
| 2. | ОРУ на суше | 13 | | 10 | |  |
| 2.1. | Упражнения раздела 3 | 2 | | 2 | | Упражнения выполняются в зале «сухого» плавания.  Следить за осанкой.  При выполнении упражнений произвести аурикулярный массаж ушных раковин и выполнить упражнение «Бодрость» |
| 2.2. | Упражнения раздела 4 | 6 | | 5 | | Через показ добиваться правильного выполнения упражнений |
| 2.3 | Упражнения раздела 4 | 5 | | 3 | | Упражнения выполнять плавно, без рывков, следить за дыханием |
| **Основная часть (25/ 43 мин.)** | | | | | | |
| 3. | Игровые упражнения 9 – 16 на освоение с водой раздела 2 | | 1 | | 2 | См. конспект №2 |
| 4. | Дыхательные упражнения 21 – 22 в воде раздела 2 | | 1 | | 3 | См. конспект №2 |
| 5. | Упражнения 28 – 29 для ног в воде раздела 2 | | 2 | | 4 | См. конспект №2 |
| 6. | Упражнение 23 «Поплавок» раздела 2 | | - | | 1 | См. конспект №3 |
| 7. | Упражнение 24 «Медуза» раздела 2 | | - | | 1 | См. конспект №3 |
| 8. | Упражнение 25 «Стрела» раздела 2. | | - | | 1 | См. конспект №3 |
| 9. | Упражнение 26 «Торпеда» раздела 2 | | 1 | | 1 | См. конспект №3 |
| 10. | Изучение техники плавания способом «кроль на груди» | | 20 | | 30 |  |
| 10.1. | Упражнения 36 – 41 раздела 2 | | 20 | | 30 | Перед выполнением объяснить и показать имитационно все упражнения  Объяснить технику выполнения движений руками с согласованием вдоха и выдоха  При обучении применять доски для плавания там, где это необходимо  Добиваться правильного выполнения  упражнений детьми  Упражнения выполнять на отрезке 5-6м. и с усвоением увеличить длину проплываемого отрезка |
| **Заключительная часть (5 мин.)** | | | | | | |
| 11. | Упражнения на короткие растягивания | | 2 | | 2 | См. конспект №2 |
| 12. | Визуализация | | 2 | | 2 | См. конспект №2 |
| 13. | Подведение итогов занятия, выход из воды | | 1 | | 1 | Отметить лучших. Индивидуально указать на ошибки |

**6.6. Конспект занятия №6.**

Задачи:

* развивать координационные способности, гибкость с коррекцией осанки и дыхания при выполнении ОРУ, оздоровительных и специальных упражнений;
* совершенствовать технику плавания способом «кроль на груди»;
* учить технике прыжков в воду;
* учить технике плавания способом «кроль на спине».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Средства обучения** | **Дозировка** | | | | **Методические приёмы обучения, воспитания и организации** |
| **Физкультурные**  **группы** | | | |
| **5,6** | | **3,4** | |
| Подготовительная часть (15/12 мин.) | | | | | | |
| 1. | Учёт посещаемости, сообщение задач занятия | 2 | | 2 | |  |
| 2. | ОРУ на суше | 13 | | 10 | |  |
| 2.1. | Упражнения раздела 3 | 2 | | 2 | | Упражнения выполняются в зале «сухого» плавания.  Следить за осанкой.  При выполнении упражнений произвести аурикулярный массаж ушных раковин и выполнить упражнение «Бодрость» |
| 2.2. | Упражнения раздела 4 | 6 | | 5 | | Через показ добиваться правильного выполнения упражнений |
| 2.3 | Упражнения раздела 4 | 5 | | 3 | | Упражнения выполнять плавно, без рывков, следить за дыханием |
| **Основная часть (25/ 43 мин.)** | | | | | | |
| 3. | Игровые упражнения 9 – 16 на освоение с водой раздела 2 | | 1 | | 2 | См. конспект №2 |
| 4. | Упражнения 27, 29 для ног в воде раздела 2 | | 2 | | 3 | См. конспект №2 |
| 5. | Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди» | | 4 | | 10 |  |
| 5.1. | Упражнения 40 – 41 раздела 2 | | 4 | | 10 | См. конспект №5  Увеличить длину проплываемых отрезков |
| 6. | Изучение техники прыжков в воду | | 10 | | 14 | Прыжки выполняются с тумбочки или бортика на глубокой части бассейна  Перед выполнением объяснить и показать имитационно все упражнения  С целью преодоления страха перед водой обучение начинать с элементарных прыжков и с сопровождением словесной психологической поддержки  При выполнении первых прыжков ноги согнуты, чтобы не уйти глубоко под воду  Перед выполнением прыжка сделать глубокий вдох, выдох выполнять в воде при всплытии через рот и нос одновременно с целью не попадания воды в дыхательные пути  Преподаватель страхует прыгающих шестом  Прыжки выполняются поочерёдно  После последнего прыжка дети плывут на мелкую часть бассейна под присмотром преподавателя, держась при необходимости за шест или с доской для плавания в руках |
| 7. | Изучение техники плавания способом «кроль на спине» | | 8 | | 14 |  |
| 7.1. | Упражнения 42 – 45 раздела 2 | | 8 | | 14 | Перед выполнением объяснить и показать имитационно все упражнения  В начале скольжение на воде с работой только ног  Руки помогают держать равновесие тела в воде, голова и тело лежат на воде  При обучении применять доски для плавания там, где это необходимо  Добиваться правильного выполнения  упражнений детьми  Упражнения выполнять на отрезке 5-6м. и с усвоением увеличить длину проплываемого отрезка |
| **Заключительная часть (5 мин.)** | | | | | | |
| 8. | Упражнения на короткие растягивания | | 2 | | 2 | См. конспект №2 |
| 9. | Визуализация | | 2 | | 2 | См. конспект №2 |
| 10. | Подведение итогов занятия, выход из воды | | 1 | | 1 | Отметить лучших. Индивидуально указать на ошибки |

**6.7. Конспект занятия №7.**

Задачи:

* развивать координационные способности, гибкость с коррекцией осанки и дыхания при выполнении ОРУ, оздоровительных и специальных упражнений;
* совершенствовать технику плавания способом «кроль на груди»;
* продолжать учить технике прыжков в воду;
* продолжать учить технике плавания способом «кроль на спине».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Средства обучения** | **Дозировка** | | | | **Методические приёмы обучения, воспитания и организации** |
| **Физкультурные**  **группы** | | | |
| **5,6** | | **3,4** | |
| Подготовительная часть (15/12 мин.) | | | | | | |
| 1. | Учёт посещаемости, сообщение задач занятия | 2 | | 2 | |  |
| 2. | ОРУ на суше | 13 | | 10 | | См. конспект №6 |
| **Основная часть (25/ 43 мин.)** | | | | | | |
| 3. | Игровые упражнения 9 – 16 на освоение с водой раздела 2 | | 1 | | 2 | См. конспект №2 |
| 4. | Упражнения 27, 29 для ног в воде раздела 2 | | 1 | | 2 | См. конспект №2 |
| 5. | Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди» | | 5 | | 10 |  |
| 5.1. | Упражнения 40 – 41 раздела 2 | | 5 | | 10 | См. конспект №5  Увеличить длину проплываемых отрезков |
| 6. | Изучение техники прыжков в воду | | 8 | | 15 |  |
| 7. | Изучение техники плавания способом «кроль на спине» | | 10 | | 14 |  |
| 7.1. | Упражнения 42 – 45 раздела 2 | | 10 | | 14 | См. конспект №6 |
| **Заключительная часть (5 мин.)** | | | | | | |
| 8. | Упражнения на короткие растягивания | | 2 | | 2 | См. конспект №2 |
| 9. | Визуализация | | 2 | | 2 | См. конспект №2 |
| 10. | Подведение итогов занятия, выход из воды | | 1 | | 1 | Отметить лучших. Индивидуально указать на ошибки |

**6.8. Конспект занятия №8.**

Задачи:

* развивать координационные способности, гибкость с коррекцией осанки и дыхания при выполнении ОРУ, оздоровительных и специальных упражнений;
* совершенствовать технику плавания способами «кроль на груди» и «кроль на спине, прыжков в воду;
* провести тестирование технической подготовленности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Средства обучения** | **Дозировка** | | | | **Методические приёмы обучения, воспитания и организации** |
| **Физкультурные**  **группы** | | | |
| **5,6** | | **3,4** | |
| Подготовительная часть (15/12 мин.) | | | | | | |
| 1. | Учёт посещаемости, сообщение задач занятия | 2 | | 2 | |  |
| 2. | ОРУ на суше (раздел 1.2.1.) | 13 | | 10 | | См. конспект №6 |
| **Основная часть (27/ 45 мин.)** | | | | | | |
| 3. | Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди» | | 4 | | 8 |  |
| 3.1. | Упражнения 40 – 41 раздела 2 | | 4 | | 8 | См. конспект №5  Увеличить длину проплываемых отрезков |
| 4. | Совершенствование техники прыжков в воду | | 4 | | 8 |  |
| 5. | Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» | | 4 | | 8 |  |
| 5.1. | Упражнения 42 – 45 раздела 2 | | 4 | | 7 | См. конспект №6 |
| 6. | Тестирование технической подготовленности (раздел 5) | | 15 | | 21 | Порядок выполнения норматива:  Дети входят в воду по одному, по свистку преподавателя, на глубокой части бассейна, выполняя прыжок с тумбочки или бортика  Те, кто боится прыгать, входят в воду по лестнице и стартуют от бортика бассейна  На первом этапе тестирования необходимо проплыть 25 метров без остановки с доской для плавания, работая ногами (можно работать одной рукой «кролем») под наблюдением преподавателя. После этого необходимо выйти из воды и пройти на глубокую часть бассейна для прохождения второго этапа тестирования  На втором этапе тестирования необходимо проплыть 25 метров без остановки любым способом плавания (способы можно чередовать) под наблюдением преподавателя  Те кто сдал норматив и те, кто его не сдаёт, находятся на мелкой части бассейна у поручня  Результаты тестирования заносятся в аттестационный лист |
| **Заключительная часть (3 мин.)** | | | | | | |
| 10. | Подведение итогов занятия, выход из воды | | 3 | | 3 | Отметить лучших. Сообщить результаты тестирования |

Список литературы

1. Аладар Коглер*.* Йога для спортсменов. - М.: ГРАНД, 2001. - 294 с.

2. Н.Ж. Булгакова*.* Плавание. - М.: ФиС, 1999. - 183 с.

3. Я.С. Вайнбаум и др*.* Гигиена физического воспитания и спорта. - М.:ACADEMIA, 2002. - 230 с.

4. Дэбби Лоуренс. Аквааэробика: упражнения в воде. - М.: ГРАНД, 2000. - 254 с.

5. Н.Н. Кардамонова.. Плавание: лечение и спорт. - Ростов н /Дону: ФЕНИКС, 2001. – 315 с.

6. Образование и здоровье: Дидактические материалы и методические рекомендации.- Казань: Школа, 1999. – 161 с.

7. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы: Учебно-методическое пособие / Под ред. В.Т. Чичикина. – Н.Новгород: НГЦ, 2004. – 233 с.

8. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

9. А.М. Тюрин. Точечный и линейный массаж в спорте. - Ленинград: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1998. – 40 с.

10. Физическая культура: 1 – 11 классы: Программа для общеобразовательных учреждений / Авт. - сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. – 96 с.

11. Физическая культура: 1 – 11 классы: Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. - сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2004. –80 с.

12. Физическая культура: Программа дополнительного образования детей 11-15 лет в условиях санаторно-оздоровительного образовательного учреждения. / Под ред. В.Т. Чичикина. - Нижний Новгород: НГЦ, 2004. – 103 с.

13. В.Т. Чичикин.Контроль эффективности физического воспитания в образовательных учреждениях. - Нижний Новгород: НГЦ, 2001. – 131 с.

14. В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении: методическое пособие. – Н.Новгород: НГЦ, 2005. – 218 с.