

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа д.Кочкино  
Верхнекамского района Кировской области

«Согласовано»

на педагогическом совете

«30» августа 2023г.

Протокол № 1 от 30.08.2023г.

**«Утверждено»**

Директор

МКОУ ООШ д.Кочкино

\_\_\_\_\_/Н.В.Попонина/

Приказ № 108

от « 30 » августа 2023г.

Попонина  
Наталья  
Валерьевна

Подписано цифровой  
подписью: Попонина  
Наталья Валерьевна

Дата: 2023.08.30  
15:46:08 +03'00'

**ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Массовое обучение плаванию детей школьного возраста»**

Срок обучения: 8 месяцев

д.Кочкино

2023 г.

## Содержание:

1. Пояснительная записка
- 1.1. Особенности развития детей
2. Учебно – тематический план
3. Программное содержание
- 3.1. Теоретическая подготовка  
(школьный возраст 8-11 лет)
- 3.2. Техническая подготовка  
(школьный возраст 8-11 лет)
- 3.3. Теоретическая подготовка  
(школьный возраст 12-15 лет)
- 3.4. Техническая подготовка  
(школьный возраст 12-15 лет)
4. Методическое обеспечение
- 4.1. Описание форм занятий
- 4.2. Дидактические принципы подготовки
- 4.3. Дидактический материал
- 4.4. Техническое оснащение занятий
5. Список источников
- 6. Приложение:**
  - Приложение № 1.  
Перечень задач, средств, методов и методических приемов для обучения плаванию детей школьного возраста
  - Приложение № 2.  
Поурочное планирование
  - Приложение № 3  
Техника плавания. Ошибки при обучении

## 1. Пояснительная записка

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности, потому что двигательные действия человека происходят в условиях водной среды. Регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие ребенка, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям, а также способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Умение плавать спортивными стилями сохранит ребенку не только здоровье, но и жизнь. Это своеобразная страховка от несчастных случаев на воде.

*Педагогическая целесообразность* данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из звеньев в физическом воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Массовое обучение плаванию детей» является маршрутом развития ребенка через овладение навыками плавания и предназначена для детей школьного возраста. *Направленность* программы – физкультурно - оздоровительная.

*Актуальность* программы: разработка данной программы необходима для овладения основными видами плавания, как в открытых, так и закрытых водоемах.

*Цель программы:*

1. закаливание и укрепление детского организма;
2. обеспечение всестороннего физического развития;
3. закладывание основы для дальнейших занятий плаванием;
4. обучение детей школьного возраста плаванию.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

### **Образовательные задачи:**

- сформировать теоретические и практические основы
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основным способам плавания «кроль на спине», «кроль на груди»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

### **Развивающие задачи:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

- формировать представление о водных видах спорта.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 8 – 15 лет.

Сроки реализации программы – 2 месяца (24 занятия).

#### **Организация занятий**

Проводит занятия тренер-преподаватель по плаванию (инструктор по плаванию), имеющий специальную подготовку, которая дает право на работу с детьми школьного возраста.

Величина и интенсивность нагрузки на занятиях в значительной степени зависит от индивидуальных особенностей детей и дозируется за счет количественных повторений одного упражнения.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

В основу формирования групп начального обучения плавания положены меры безопасности и размер плавательной ванны бассейна:

- количественный состав группы для учащихся от 14-25 человек.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Температура воды в бассейне поддерживается на уровне +28 + 30 градусов.

Место для занятий: бассейн, в помещении бассейна работает вентиляция, «плот» вокруг ванны бассейна должен быть свободным от посторонних предметов.

Инвентарь: обручи, резиновые мячи, игрушки.

Врачебный контроль: перед занятием дети проходят врачебный контроль на базах поликлиник.

#### ***Ожидаемый конечный результат обучения предполагает:***

1. формирование у школьников интереса к занятиям плаванием;
2. укрепления здоровья школьников;
3. овладение теоретическими основами спортивной техники: плавания кролем на груди, кролем на спине, развитие координационных способностей;
4. формирование плавательных умений, навыков и достижение необходимой плавательной подготовленности;
5. проплывание или преодоление дистанции 25 метров (кролем на груди или на спине);
6. отбор детей в группы начальной подготовки на отделение плавания.

#### **Этапы обучения**

Весь процесс обучения плаванию условно делится на *четыре этапа*.

1. Показ техники изучаемого способа плавания лучшими пловцами; использование средств наглядной агитации (плакатов, рисунков, кинофильмов др.) Таким образом у новичков создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям. Если позволяют условия (наличие мелкого места), то инструктор разрешает новичку попробовать плавать показанным способом.

2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

— ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

— изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

4. Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1

#### **Первый месяц обучения (12 занятий)**

Задача - приобретение детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно уверенно.

Задача - ознакомление ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью).

Задача - обучение плаванию.

**Дети к концу первого месяца обучения должны уметь:**

- спускаться в бассейн самостоятельно;
- безбоязненно и уверенно передвигаться по дну бассейна (с помощью взрослого);
- погружаться в воду с головой;
- открывать глаза в воде;
- совершать простейшие действия в воде;
- играть в воде;
- всплывать на поверхность воды;
- лежать на поверхности воды;
- выполнять простые повороты
- скользить в воде в положении на спине и на груди;
- самостоятельно выполнять дыхательное упражнение «вдох-выдох» (не менее 10 раз подряд);
- должны освоить отдельные элементы техники плавания и затем изучаемого способа в целом.
- на 12 занятия дети должны проплыть дистанцию 12.5м любым выбранным способом.

### **Второй месяц обучения (24 занятия)**

Задача - совершенствование техники избранного способа плавания

**Дети к концу второго месяца обучения должны уметь:**

- выполнять простые прыжки в воду
- плыть «кроль на груди» (25 метров)
- плыть «кроль на спине» (25 метров)

#### **1.1. Особенности развития детей**

Плавание – одно из важнейших звеньев в физическом воспитании ребенка. Содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Большое значение для физического развития ребенка приобретают занятия дошкольников плаванием в малых бассейнах. Это особенно важно для населения, проживающего в северных территориях, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Занятия в водной среде активно развивают позвоночник ребенка. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп. Поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно:

относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы стоп, шеи, кистей. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления. Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспособляется к циклическим упражнениям, к которым относится плавание.

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям. В результате систематических занятий плаванием увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным.

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно.

Температура воды в бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный, закаливающий эффект. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспособляется к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывают у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

## **2. Учебно – тематический план**

Планирование работы по массовому обучению детей в условиях большого бассейна создает условия для качественного решения педагогических задач (Приложение № 2,1,3)

## Примерное распределение учебных часов

Раздел подготовки	Количество часов в учебном процессе
Месяцы обучения	8 недель
Физическая подготовка на суше и в воде:	21
ОФП	5
СФП	16
Теоретическая подготовка	1
Соревнования (КС и КИ)*	2
Общее количество часов	24

Учебный процесс рассчитан на 8 недель, при 3 занятиях в неделю. (24 часов)

КС - контрольный срез (12 занятий)

КИ - контрольные испытания (24 занятия)

### Понедельный план группы (первые 4 недели) занимающихся по программе «массовое обучение плаванию детей» в условиях крытого бассейна.

Содержание	Всего													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Физ подготовка на суше и в воде			45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
ОФП(мин.)			10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
СФП (мин.)			35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
КС(контрольный срез)														45
Теорет. подготовка		45												
Всего(уч.час.)		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого(уч.час.)		12												

### Помесячный план группы (вторые 4 недели) занимающихся по программе «массовое обучение плаванию детей» в условиях крытого бассейна.

Содержание	Всего													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Физ. подготовка на суше и в воде			45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
ОФП(мин.)		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
СФП (мин.)		35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	
КИ(контр.испытания)														45
Теорет.подготовка														
Всего(уч.час.)		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого(уч.час.)		12												



### **3.1. Содержание теоретической подготовки (8-11 лет)**

#### **1. Правила поведения в бассейне.**

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

#### **2. Гигиена физических упражнений.**

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

#### **3. Влияние физических упражнений на организм человека.**

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

#### **4. Техника и терминология плавания:**

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

### **Содержание практической подготовки**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- Подготовительные упражнения для освоения с водой
- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания
- Учебные прыжки в воду
- Старты и повороты
- Игры
- Контрольные испытания
- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

#### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

для развития рук и плечевого пояса - исходные положения: руки на поясе, к плечам, за спину, вниз, вверх. В стороны, вперед; движения рук в одном направлении, поочередные махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика, вращения (одновременные) вперед, назад (упражнения «мельница»);

- для мышц туловища - исходные положения стоя, на коленях, стоя на четвереньках, сидя на стульях, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад, повороты вправо, влево;

- Для мышц ног - исходные положения стопы параллельно: ноги вместе, широко врозь, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.

#### Методические рекомендации:

Движения в ОРУ выполняются на 2-4-8 счета, в среднем темпе (для мышц туловища в более медленном темпе); движения носят имитационный характер, предъявляются требования по технике выполнения (не сгибать колени, не отрывать пятки от пола, слушать счет, соблюдать темп движения и т.п.).

#### **Упражнения специальной физической подготовки (СФП в воде)**

- Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

Задачи:

—быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;

—ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и с сопротивлением воды;

—формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

*Упражнения:*

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.

2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.

3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.

4. Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения.

5. Ходьба приставными шагами (левым боком) без помощи рук с переходом на бег.

6. То же правым боком.

7. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.

8. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.

9. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

10. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.

11. Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.

12. То же с помощью одновременных гребковых движений руками.

13. Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

14. То же, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

15. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

16. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

17. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

18. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.

20. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

21. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

22. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

23. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

24. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.

25. То же, стараясь чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды. С каждой новой попыткой стараться продержаться на воде как можно дольше.

• Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

*Упражнения:*

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна. ....
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно

7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

8. Соскок с бортика бассейна вниз ногами из положения сидя с погружением в воду с головой.

9. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

10. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

11. Упражнение в парах — «Водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

12. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

- Всплывания и лежания на воде

Задачи:

—ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;

—освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;

—освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

4. «Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.

5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести ноги.

7. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки.

8. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

9. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

«Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду; затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

10. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

11. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь — «Звездочка» в положении на

груди.

- Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

*Упражнения:*

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, — выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах — «Насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи; для вдоха поднимать голову вперед.
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево,
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

- Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

*Упражнения:*

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела — «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения

сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.

14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

15. То же на левом боку.

### **Игры и развлечения на воде**

На занятиях плаванием, особенно с детьми и подростками, обязательно используются игры и развлечения на воде. Игры и развлечения на воде содействуют:

- 1) повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- 2) повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- 3) совершенствованию плавательных умений и навыков;
- 4) совершенствованию физических и морально-волевых качеств;
- 5) выработке умения взаимодействовать в коллективе;
- 6) воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

#### Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

##### **1. «Море волнуется»**

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры. Занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за плот, шест или другой предмет — это «лодки у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде, - «ветер разогнал лодки в разные стороны». По команде ведущего «На море тихо» играющие останавливаются и затем устремляются на исходные позиции. Затем ведущий произносит: «Раз, два, три — вот на место встали мы», после чего все «лодки» должны собраться у «причала». Тот, кто опоздал занять свое место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

Основные правила игры

Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено.

Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, сменить направление движения и устремиться к исходной позиции.

Если нет подходящего предмета для обозначения «причала», это место условно оговаривается заранее.

##### **2. «Кто выше?»**

Задачи игры: освоение с водой; овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры. Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды,

выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5—6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие — поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

### **3. «Полоскание белья»**

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками.

Описание игры. Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

### **4. «Волны на море»**

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры. Участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево. Руки нужно держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками.

Можно проводить эту игру, разделив участников на две команды, которые по сигналу ведущего, стоя в шеренгах на расстоянии 2 м лицом друг к другу, соревнуются, у кого «волны» больше.

### **5. «Футбол»**

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренге, по кругу, взявшись за руки или опустив их на воду). По команде ведущего они выполняют «замах» и «удар» по воображаемому мячу сначала одной, потом другой ногой.

Методические указания. При выполнении «удара» подъемом стопы вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы, окружающие голеностопный сустав. Если же «удар» выполняется внутренней стороной голеностопа, то положение носка должно соответствовать исходному положению ног перед выполнением толчка при плавании брассом.

### **6. «Переправа»**

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками — «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками — одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

### **7. «Лодочки»**

Задачи игры: ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. Играющие стоят в шеренге лицом к берегу — это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях — их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три — вот на место встали мы» — играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

### **8. «Поймай воду»**

Задача игры: выработка умения держать пальцы плотно сжатыми во время контакта рук с водой, что необходимо для эффективного гребка рукой.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу или в круг. По сигналу ведущего «Поймай воду!» они опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого она вытекает из рук и т.д.

Методические указания. Во время игры обязательно напоминать занимающимся, что «поймать воду» можно только ладонями с плотно сжатыми пальцами.

### **9. «Карусель»**

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом — все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1—2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите — карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две и даже три «карусели».

### **10. «Рыбы и сеть»**



Задачи игры: освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры

«Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.

«Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры.

«Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих.

Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

### 11. «Караси и карпы»

Задачи игры: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги — «караси», игроки другой — «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

## **Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде**

### 1. «Кто быстрее спрячется под водой»

Задача игры: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание игры. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают — так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры — «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

### 2. «Умывание»

Задача игры: научиться открывать глаза в воде.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу лицом к ведущему и по его сигналу «умываются» — зачерпнув ладонями воду, брызгают ее себе в лицо. Ведущий дает указание: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно следует отметить тех, кто хорошо «умывался».

Методические указания. Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не закрывать глаза.

### 3. «Хоровод»

Задачи игры: почувствовать подъемную силу воды; научиться ориентироваться в воде, открывая глаза.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох и, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

### 4. «До пяти»

Задачи игры: дальнейшее освоение с водой; привыкание к более продолжительному пребыванию под водой.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке. По команде ведущего они, сделав глубокий вдох, погружаются в воду. Ведущий громко считает до пяти. Те, кто вынырнет раньше времени, становятся на одну сторону бассейна (проигравшие); те, кто продержится под водой до счета «пять» — на другую сторону (победители).

Методические указания. После того, как играющие снова появляются над водой, ведущий дает им указание не вытирать глаза и лицо руками.

### 5. «Морской бой»

Задача игры: научиться не бояться брызг, попадающих в лицо, и не закрывать глаза.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

### 6. «Жучок-паучок»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий — «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай — прячьтесь все под воду!». С последними словами все

приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

### **7. «Лягушата»**

Задана игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

### **8. «Насос»**

Задача игры: совершенствование навыков погружения в воду и открывания глаз в воде.

Описание игры. Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Вариант игры — «Смотри внимательно». Один из игроков приседает под воду и открывает глаза; другой показывает ему различное количество пальцев. После появления из воды игрока партнер спрашивает его, сколько пальцев он увидел.

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям о том, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

### **9. «Спрячься!»**

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры.

Вариант 1. Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Вариант 2. Играющие образуют круг и рассчитываются на пер-вый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые - другую. Выигрывает команда, игроки которой меньше количество раз были задеты резиновой игрушкой.

Основные правила игры

Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки.

Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки — меньше.

### **10. «Водолазы»**

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.  
Описание игры.

**Вариант 1.** Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды — 120—150 см.

**Вариант 2.** Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

### **11. «Брод»**

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры. Играющие строятся в одну или две колонны. Поочередно они передвигаются по дну по заданному ориентиру: это могут быть яркие предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути, играющие часто ныряют и открывают глаза в воде, разглядывая лежащие на дне ориентиры. Глубина воды — 120—150 см.

### **12. «Охотники и утки»**

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и ориентирования в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него — «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2—3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

### **13. «Поезд в тоннель»**

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз и ориентирования в воде.

Описание игры. **Вариант 1.** Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, — это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, — это «тоннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того, как «поезд» прошел через «тоннель», игроки, изображавшие «тоннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

**Вариант 2.** «Поезд» проходит через пластмассовый круг («тоннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

#### 14. «Утки-нырки»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз и ориентирования в воде.

Описание игры. На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры следует напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

#### *Игры с всплыванием и лежанием на воде*

##### 1. «Поплавок»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры. Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета «десять».

Соревнуются две команды или отдельные пловцы на качество выполнения упражнения.

Методические указания. Перед выполнением «поплавка» ведущий дает команду сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

##### 2. «Медуза»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в поясице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз. Как и в предыдущей игре, после всплывания на поверхность нужно считать в уме до десяти.

##### 3. «Сделай «крест»

Задачи игры: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды. Описание игры. Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, осторожно ложатся на спину на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания. Перед выполнением «креста» следует объяснить участникам игры, что лежать на воде в положении на спине возможно только

при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

#### **4. «Винт»**

Задача игры: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

Описание игры. Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями руками.

#### **5. «Авария»**

Задача игры: выработка умения (в случае необходимости) продолжительное время держаться на поверхности воды.

Описание игры. По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды — это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3—5 мин) — «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

#### **6. «Слушай сигнал!»**

Задача игры: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры.

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

#### **7. «Пятнашки с поплавком»**

Задача игры: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры. Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

#### **8. «Кто делает кувырок?»**

Задачи игры: совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела, а также ориентироваться в воде.

Описание игры. Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того, как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

### **Игры с выдохами в воду**

#### **1. «У кого больше пузырей»**

Задача игры: совершенствование выдоха в воду.

Описание игры. По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

#### **2. «Ваньки-встаньки»**

Задачи игры: дальнейшее освоение с водой; совершенствование выдоха в воду.

Описание игры. Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

#### **3. «Поезд»**

Задача игры: дальнейшее совершенствование выдоха в воду.

Описание игры. Двое играющих стоят лицом друг к другу, взявшись за руки и опустив их на поверхность воды, — это «тоннель». Остальные становятся в колонну по одному и двигаются вперед — это «вагоны поезда». Подходя к «тоннелю», «вагоны» делают вдох, а проходя через «тоннель» (во время погружения в воду) — выдох. После этого участники, изображающие «тоннель», становятся в конец «поезда», а два первых «вагона» образуют «тоннель».

Методические указания. Игру можно усложнить, организовав на пути следования «поезда» пять и более «тоннелей». Это могут быть пластмассовые обручи, разграничительные дорожки и любые другие предметы, под которые нужно поднырнуть, одновременно делая выдох в воду.

#### **4. «Фонтанчики»**

Задача игры: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание игры.

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой — «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает та команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет та команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

#### **5. «Качели»**

Задача игры: дальнейшее совершенствование ритма дыхания.

Описание игры. Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает та пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

#### **6. «Кто победит?»**

Задача игры: совершенствование навыка ритмичного дыхания при выполнении выдоха в воду.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

### **3.3. Теоретическая подготовка 12-15 лет**

- Техника облегченных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине).
- Техника движения ногами кролем на груди и на спине.
- Техника движения руками кролем на груди и на спине.
- Техника плавания в полной координации кролем на груди и кролем на спине.



### **3.4. Техническая подготовка в условиях большого бассейна**

Освоение техники облегченных способов плавания: изучение техники движения кроль на груди, кроль на спине.

К облегчённым способам плавания относятся: простейшие одновременные движения руками с попеременными движениями ногами; простейшие одновременные движения руками с одновременными движениями ногами; простейшие попеременные движения руками с попеременными движениями ногами.

К врождённым движениям человека на первых постэмбрионального развития относятся одновременные хватательные движения руками. Это может наблюдаться и на первых этапах обучения плаванию детей. Дети легко выполняют движения обеими руками одновременно, создавая большую подъёмную силу, действие которой обеспечивает телу и голове высокое положение и облегчает выполнение вдоха.

При плавании облегченными способами создаются отличные условия для непрерывного дыхания. Кроме того, занимающийся приобретает навык выполнения простейших по большим амплитудам и в разных направлениях. Многочисленные согласования этих движений хорошо развивают координационные способности, составляют основу для овладения в дальнейшем передовой техникой спортивного плавания.

Облегчённые способы надо рассматривать как средства воспитания временных навыков плавания. Навыки, приобретённые при обучении облегчёнными способами, уже дают возможность дошкольнику свободно передвигаться в воде на различные расстояния. Эти же навыки могут способствовать успешному овладению техникой спортивного плавания, если процесс обучения будет продолжен.

В зависимости от структуры движений рук и ног, а также в зависимости от согласования этих движений между собой облегчённые способы плавания объединяются в пять основных групп:

- первая группа - движения ногами как при плавании кролем;
- вторая группа - движения ногами как при плавании брассом;
- третья группа - движения ногами как при плавании дельфином;
- четвёртая группа - движения ногами как при плавании на боку;
- пятая группа - движения ногами как при плавании кролем попеременные движения руками без выноса их из воды.

#### Освоение спортивных способов плавания: изучение техники движения кролем на груди и на спине

В обучении детей младшего школьного возраста ставятся новые, более сложные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

При начальном обучении плаванию детей младшего школьного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего дошкольного возраста.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего дошкольного возраста изучаются следующие методические приемы:

- *Показ упражнений.* Наиболее сложные и новые упражнения тренер показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник, могу и я). На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется тренером. Этот прием направлен на то, что бы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность.
- *Средства наглядности.* Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать такие графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей.
- *Разучивание упражнений.* Наиболее координационно-сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению тренера или сообразно названию упражнения.
- *Исправление ошибок.* Тренером ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к занятиям преподавателя.
- *Подвижные игры на суше и в воде.* В процессе формирования начальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям не принужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваясь их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усваивают программный материал.
- *Имитация упражнений.* Тренер или заранее подготовленный ребенок выполняет движения молча, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить.

- *Оценка (самооценка) двигательных действий.* После проведения упражнений тренер проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их взаимодействие на организм ребенка, задает вопрос детям об их самочувствии и ощущениях.
- *Индивидуальная страховка и помощь.* Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка.
- *Межличностные отношения между тренером преподавателем и ребенком.* Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными взаимодействиями тренера: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Тренер пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонации и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время не должен быть бесстрастным. По тону тренера ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности.
- *Круговая тренировка.* Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующимся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволяют повысить монотонную плотность занятий.
- *Игра на внимание и память.* В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти.
- *Соревновательный эффект.* Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособляют организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения.
- *Контрольные задания.* При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смен упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

### **Упражнения общей физической подготовки (ОФП в зале сухого плавания)**

*Строевые упражнения.* Быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг); перестраиваться в движении; пересчитываться на один-два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты; прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполоборота,

*Общеразвивающие упражнения.* (Базовые упражнения, проводившиеся в средней группе, дополняются новыми заданиями).

*Для развития рук и плечевого пояса* — поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные).

*Для мышц туловища* - вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежащий за головой; садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2-5 раз из исходного положения упор лежа.

*Для мышц ног* — приседать, поднимаясь на носки (руки в исходных положениях; делать выпады вправо-влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах (по 120-140 прыжков с отдыхом в 30 секунд); прыжки через скакалку вперед, назад).

#### *Имитационные упражнения*

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц: например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения» у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

#### *Дыхательные упражнения*

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха - это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе - «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движением ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе. В зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. В начале разучивания нового упражнения тренер-преподаватель показывает детям, как сочетались правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения тренер сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

### **Упражнения специальной физической подготовки**

#### **Кроль на груди**

##### **Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения**

Перед началом комплекса выполняются ходьба, прыжки, наклоны, приседания и отжимания. (см. Приложение № 3)

1. Исходное положение (и.п.) - стоя спиной к стене, подняв руки вверх и соединив кисти. Подняться на носки и прижаться спиной, головой и руками к стене; вытянуться в струнку, напрячь мышцы рук, ног и туловища; расслабиться.

2. И.п. - сидя, упор руками сзади. Работа ногами, как при плавании кролем.

3. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Работа ногами, как при плавании кролем.

4. И.п. - сидя, приподняв ноги и вытянув руки вперед. Скрестные движения руками и ногами.

5. И.п. — стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад — сначала одновременные, затем поочередные.

6. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

7. И.п. - основная стойка (о.с), руки сцеплены за спиной в «замок» (одна сверху, другая снизу). Движения в плечевых суставах.

8. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем.

9. И.п. — сед на пятках, носки оттянуты. Прогнуться назад и лечь на спину.

10. И.п. — сидя, согнув одну ногу и взявшись руками за пятку и носок стопы. Круговые движения стопой с помощью рук влево и вправо.

11. И.п. — стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступни). «Стартовый прыжок».

#### **Упражнения для изучения движений ногами**

##### *Имитационные упражнения на суше*

1. И.п. — сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем — темп движений задают счет или хлопки преподавателя: «Раз! два, три!» Движения выполняются от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом (30—40 см) между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом.

2. И.п. — лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. В виси на перекладине имитация движений ногами кролем.  
Методические указания. Ноги должны быть прямые и напряженные; носки оттянуты, как у балерины. Все имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся преодолевают сопротивление воды; ноги сгибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения.

*Упражнения в воде с неподвижной опорой*

4. И.п. — сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

5. И.п. — лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем выполняются в быстром темпе, чтобы занимающиеся не успевали широко разводить ноги и сгибать их в коленных суставах; не опускать голову в воду.

Перед выполнением упражнения необходимо научить занимающихся принимать правильное исходное положение: за счет упора предплечьями о стенку бассейна приподнимать ноги и таз к поверхности воды.

6. И.п. — лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

7. И.п. — то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем с задержкой дыхания. То же, поменяв положение рук.

Типичные ошибки. Ноги согнуты в коленных суставах, носки не оттянуты. Движения выполняются не от бедра, а от колена.

Методические указания. Ноги должны быть прямыми; носки оттянуты, как у балерины. Стопы должны быть развернуты внутрь. При правильном выполнении упражнений ноги должны вспенивать воду; на поверхности появляются только пятки.

*Упражнения в воде с подвижной опорой*

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем поменять положение рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

*Упражнения в воде без опоры*

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: прямые руки впереди; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вдоль туловища. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

## **Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания**

### *Имитационные упражнения на суше*

11. И.п. — лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — при имитации опускания лица в воду.

12. И.п. — то же, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду. То же, поменяв положение рук.

### *Упражнения в воде с неподвижной опорой*

13. И.п. — лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — во время опускания лица в воду.

14. И.п. — то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

### *Упражнения в воде с подвижной опорой*

15. Плавание при помощи движений ногами, держа доску перед собой в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — во время опускания лица в воду.

16. То же, держа доску одной рукой, другая вдоль туловища; лицо опущено в воду. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

### *Упражнения в воде без опоры*

17. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — во время опускания лица в воду.

18. То же, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

19. То же, обе руки вытянуты вдоль туловища. Дыхание выполняется так же, как в упр. 17.

## **Упражнения для изучения движений руками**

### *Имитационные упражнения на суше*

20. И.п. — стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем. То же другой рукой.

Методические указания. Руки в начале и в конце гребка должны быть прямыми; смотреть прямо перед собой; не раскачивать плечами. Гребок рукой выполнять под себя к противоположной ноге; заканчивать гребок у бедра.

21. И.п. — тоже, обе руки впереди. Имитация движений руками кролем с подменой: как только одна рука, выполнившая гребок, вернется в исходное положение, гребок начинает другая рука.

22. И.п. — то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем. Упражнения в воде с неподвижной опорой

23. И.п. — стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая — на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

24. И.п. — то же, обе руки вытянуты вперед. Поочередные движения руками кролем с подменой. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

Типичные ошибки. Сгибание рук; раскачивание плечами. Во время гребка рука уходит в сторону от туловища и слишком рано вынимается из воды.

Методические указания. Нужно объяснить занимающимся, что гребок выполняется прямой рукой под себя, по диагонали к противоположной ноге; плечи не следует отрывать от поверхности воды; гребок заканчивать у бедра прямой рукой; следить за правильным проносом рук над водой и входом в воду.

25. И.п. — то же, что в упр. 22. Попеременные движения руками кролем. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

*Упражнения с подвижной опорой*

26. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. Упражнение выполняется на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

27. То же, держа доску обеими руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

28. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

*Упражнения без опоры*

29. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

30. То же, что упр. 27, но без доски.

31. То же при помощи попеременных движений руками.

Методические указания. Следить затем, чтобы выполнять гребки руками только под грудь, а не в сторону от туловища. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения.

**Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания**



### *Имитационные упражнения на суше*

32. И.п. — стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая — впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук.

Методические указания. Голова после вдоха должна повернуться лицом в воду раньше входа в нее руки. При повороте головы для вдоха ухо и затылок должны находиться на поверхности воды.

33. И.п. — то же, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Имитация движений руками кролем с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Дыхание выполняется в сторону гребковой руки.

34. То же, лицо опущено в воду; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация попеременных движений руками кролем на груди в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

Типичные ошибки. Во время вдоха голова отрывается от поверхности воды; «поздний» вдох — во время проноса руки над водой.

Методические указания. Вдох выполняется только в момент окончания гребка, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания, можно останавливать руку в момент вдоха у бедра — для этого необходимо в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать ее в этом положении.

### *Упражнения в воде с неподвижной опорой*

35. И.п. — стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, упор руками о колени; щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть голову, опустив лицо в воду, и выполнить выдох.

36. И.п. — стоя в выпаде вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая — впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Движения рукой, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук.

37. И.п. — то же, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Движения руками кролем с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону гребковой руки.

38. И.п. — то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка; щека лежит на воде; смотреть на руку у

бедра. Движения руками кролем на груди в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук.

Методические указания. Вдох выполняется только в момент окончания гребка, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания можно останавливать руку в момент вдоха у бедра — для этого необходимо в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать ее в этом положении. Гребок выполняется прямой рукой под себя, по диагонали к противоположной ноге (в результате вырабатывается гребок согнутой в локте рукой); плечи не следует отрывать от воды.

*Упражнения с подвижной опорой*

39. Плавание при помощи движений одной рукой, держа другой рукой доску перед собой, в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Сначала лучше дышать через 2—3 гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой (левой) рукой.

40. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской, держа доску обеими руками, в согласовании с дыханием. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Вдох выполняется под работающую руку.

41. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

*Упражнения без опоры*

42. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) в согласовании с дыханием. Дыхание выполняется в сторону работающей руки. То же, поменяв положение рук.

43. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

44. Плавание при помощи попеременных движений руками в согласовании с дыханием. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

45. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Методические указания. Вдох выполнять только в конце гребка. Вначале можно останавливать руку у бедра, касаясь его рукой и поворачивая в этот момент голову на вдох. Следить за тем, чтобы делать гребки руками только под грудь, а не в сторону от туловища. Выдох начинать сразу после поворота лица в воду. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения.

### **Упражнения для изучения общего согласования движений**

*Имитационные упражнения на суше*

46. Имитация движений руками кролем на груди с притопыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой — три притопа. Считать вслух: «Раз, два, три.

Раз, два, три...».

47. То же, с продвижением вперед мелкими шагами.

48. И.п. — лежа на груди на узкой скамье. Имитация движений руками и ногами кролем на груди.

49. Имитация движений руками кролем с притоптыванием ногами на месте в согласовании с дыханием: на один «гребок» рукой три притопа.

50. То же, с продвижением вперед мелкими шагами. Вдох выполняется под правую или левую руку в конце «гребка».

51. И.п. — лежа на груди на узкой скамье. Имитация движений руками и ногами кролем в согласовании с дыханием.

*Упражнения в воде с неподвижной опорой*

52. Движения руками кролем на груди, продвигаясь мелкими шагами по дну бассейна (три шага на каждый гребок рукой), в согласовании с дыханием.

53. Упражнение в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс. Вторые номера выполняют движения кролем на груди в полной координации. Затем партнеры меняются местами.

*Упражнения в воде с подвижной опорой*

54. Упражнение в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения кролем на груди с задержкой дыхания. Затем партнеры меняются местами.

55. Упражнение 9 выполняется с полной координацией. Упражнения без опоры.

56. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

57. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

58. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

59. Плавание кролем на груди в полной координации с акцентом на сильную работу ногами.

60. То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами.

61. Плавание в полной координации с дыханием «три-три». Типичные ошибки. Во время вдоха пловец лежит не на груди, а на боку. Чрезмерно короткий гребок и выдергивание руки из воды; высоко поднятая голова. При выполнении вдоха пловец не поворачивает голову, а поднимает ее. Излишне резкие движения ногами. Методические указания. Движения руками и ногами подчинять ритму дыхания. Тело держать напряженным. Вдох производить только в конце гребка, когда рука вынимается из воды. Голову на вдох поворачивать, а не поднимать. Грести под себя, вынимая руку из воды у бедра.

### **Кроль на спине**

#### **Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения**

Упражнения приведены в разделе, посвященном кролю на груди. (см. Приложение №3)

## *Упражнения для изучения движений ногами*

### *Имитационные упражнения на суше*

1. И.п. — сидя на полу или на краю скамьи в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем. Темп движений задают счет и хлопки преподавателя: «Раз, два, три».

2. Имитация движений ногами кролем в положении лежа на спине.

Методические указания. Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками, как у балерины. Имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся ощущают сопротивление воды; ноги сгибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения.

### *Упражнения в воде с неподвижной опорой*

3.И.п. - сидя на краю берега или на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4.И.п. — лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

Методические указания. Поднять таз выше: не сидеть, а лежать на воде. При правильном выполнении упражнения должен возникать фонтанчик брызг от движения стоп. Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды.

### *Упражнения в воде с подвижной опорой*

5.Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

6.То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

7.То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

### *Упражнения в воде без опоры*

8.Скольжения на спине (руки вдоль туловища; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед).

9.Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

10.То же, одна рука впереди, другая вдоль туловища.

11.То же, обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Типичные ошибки. Резкое падение на воду сверху вниз и вследствие этого — глубокое погружение. Излишнее сгибание ног в тазобедренных суставах, из-за чего обучаемый сидит, а не лежит на воде. При движении ногами колени выходят из воды. Запрокидывание головы назад.

Методические указания. Осторожно лечь на воду, не погружаясь, и скользить по ее поверхности; подбородок прижать к груди, живот поднять. Движения ногами выполнять с небольшим размахом между стопами, легко, чтобы на поверхности воды оставался пенный след от носков ног; колени не поднимать из воды. Резко разгибать ноги в коленных суставах, как при ударе по мячу - тогда от стопы на поверхности воды будет появляться пенный след. Все упражнения выполняются на вдохе с произвольным дыханием.

*Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания*

Для изучения движений ногами в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 1-го по 11-е). Особое внимание уделяется дыханию. Вдох должен осуществляться только ртом и ни в коем случае носом: при дыхании через нос даже маленькая капля воды вызывает в носоглотке неприятные ощущения захлебывания, а при дыхании ртом капля воды даже не ощущается. Если же в рот все-таки попала вода, ее всегда можно выплюнуть.

*Упражнения для изучения движений руками*

*Имитационные упражнения на суше*

12. В положении стоя имитационные движения одной рукой кролем на спине. То же другой рукой.

13. И.п. — стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница»).

14. То же, в положении лежа на спине.

*Упражнения в воде с неподвижной опорой*

15. И.п. — лежа боком к стенке бассейна, держась за нее одной рукой. Движения кролем свободной рукой. То же, повернувшись к стенке бассейна другим боком.

16. Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем.

*Упражнения в воде с подвижной опорой*

17. Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем, продвигая их вперед. Ноги не должны показываться на поверхности воды. Затем партнеры меняются местами.

18. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

19. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

22. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

23. То же при помощи попеременных движений руками.

*Упражнения в воде без опоры*

24. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений

руками (без выноса их из воды).

25. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

26. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

27. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

28. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Типичные ошибки. Укороченный гребок рукой; «вырывание», а не вынимание руки из воды; слишком резкие движения ногами.

Методические указания. Гребок выполнять прямой рукой через сторону (10-15 см от поверхности воды) и заканчивать у бедра. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем. Пронос руки выполняется над плечевым суставом. Движения ногами выполнять легко и часто; во время скольжения после гребка руки держать напряженными и тянуться вперед; вкладывать руки в воду на ширине плеч.

*Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания*

Для изучения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 12-го по 26-е). Особое внимание уделяется дыханию. Пловец определяет для себя руку (правую или левую), с которой ему удобно согласовывать дыхание. Во время проноса руки над водой выполняется вдох, а во время гребка — выдох.

*Упражнения для изучения общего согласования движений*  
*Имитационные упражнения на суше*

27. Имитация движений руками кролем на спине с притоptyванием ногами на месте: на один «гребок» рукой — три притопа.

28. То же в согласовании с дыханием. Вдох выполняется под правую (левую) руку в конце «гребка». Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнение под команды преподавателя: короткую «Вдох» и продолжительную «Вы-ы-ы-дох».

*Упражнения в воде с неподвижной опорой*

29. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на спине. Вторые номера выполняют движения кролем на спине (в полной координации).

*Упражнения в воде с подвижной опорой*

30. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на спине и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения в полной координации.

*Упражнения в воде без опоры*

31.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

32.То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

33.То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами (для выработки четырехударной координации).

Методические указания. Смену положения рук выполнять одновременно. Руку вынимать из воды движением плеча. Гребок выполнять до бедра. В исходном положении одна рука впереди, другая у бедра. Напрягать вытянутую вперед руку и тянуться в направлении движения. Движения ногами выполнять непрерывно.

### **Игры для овладения навыков скольжения (в воде)**

*Звездочка.* Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).

*Стрелка.* Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

*Торпеды.* Дети строятся спиной к бортику. Руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

*Тоннель.* На дно бассейна ставятся обручи на подставках. Дети делают глубокий вдох и скользят под водой так, чтобы проплыть все обручи.

Количество обручей можно увеличить. Игра выполняется парами вдоль бассейна.

*Поплавок. Первый вариант.* Дети делают глубокий вдох, приседают на дно и обхватив колени руками, всплывают. Кто дольше просидит под водой, тот и выиграл.

*Второй вариант.* Тренер громко считает до 5. Дети, не поднимая головы и не вставая на дно, делают «звездочку» - 5 секунд (тренер считает до 10). Не делая вдоха, дети выполняют «стрелку» - 5 секунд (тренер считает до 15). Игра повторяется в обратном порядке.

*Буксир.* Выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его, взяв за руки.

*Кто дальше?* Дети ложатся спиной на воду, лицом друг к другу, взявшись за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. По сигналу преподавателя отталкиваются, одновременно отпускают руки и скользят вдоль бассейна - кто дальше.

*Катера.* Дети, держась за пенопластовую доску, ложатся на воду и скользят на груди (спине), работая ногами.

*Кто лучше?* Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу тренера начинают работать ногами. Задача — доплыть до противоположного бортика.

### **Игры-эстафеты**

Составляются две команды, приблизительно равные по силам. С одинаковым количеством мальчиков и девочек.

1. Игроки строятся в колонны у одного из бортиков бассейна. Перед каждой командой на воде лежит обруч, другой обруч (с игрушками) - на противоположной стороне. По сигналу преподавателя первый в колоннах бежит к противоположному бортику, берет из обруча игрушку и переносит ее в обруч своей команды. Выигрывает команда, перенесшая все игрушки первой.

2. Команды строятся в колонны вдоль всего бассейна. У первого в колонне мяч. По сигналу тренера дети передают мяч над головами; последний в колонне, получивший мяч, бежит в начало колонны, становится первым и снова передает мяч. Выигрывает команда, оказавшаяся в первоначальном порядке первой.

3. Бассейн делится веревкой пополам. Каждая команда строится в колонну вдоль бортика на своей половине. По команде тренера первый в колонне начинает движение вдоль границ своей половины бассейна и, достигнув конца колонны, передает эстафету касанием по плечу впереди стоящему, Побеждает команда, первой оказавшаяся в первоначальном положении,

4. Бассейн делится веревкой пополам, Игроки каждой команды строятся в колонну взяв за пояс впереди стоящего, На воде в центре бассейна лежит обруч, По сигналу преподавателя дети «паровозиком» передвигаются вдоль границ своей половины бассейна, и команда, оказавшаяся первой у обруча, поднимает его вверх.

5. На воду кладутся два обруча, соответствующие цвету шапочек обеих команд, Под музыку дети произвольно передвигаются в бассейне, а по окончании музыки бегут к обручам и поднимают их вверх. Побеждает команда» первой поднявшая обруч.

6. Каждая команда делится пополам. Обе половины каждой команды строятся в колонну у противоположных бортиков напротив друг друга. По сигналу тренера норные с одной стороны бегут на противоположную сторону и передают эстафету (мяч), Эстафета продолжается до тех пор, пока обе половины каждой команды не поменяются местами.

7. Бассейн доливается веревкой пополам. На веревке привязано 10-12 игрушек. Дети каждой команды строятся вдоль противоположных бортиков. Спинай к центру. По сигналу преподавателя дети должны добежать до игрушки и поднять ее вверх. Побеждает та команда, у которой окажется больше игрушек.

8. Игроки каждой команды строятся в шеренгу спиной друг к другу посередине бассейна. Одна команда «караси»» другая «карпы». По сигналу тренера «караси» убегают» а «карпы» догоняют. Пойманным считается тот ребенок, до которого дотронулись рукой. Выигрывает команда, поймавшая больше игроков.

9. У двух противоположных бортиков па воде укрепляются обручи по цвету соответствующему шапочкам обеих команд. Задача игроков попасть резиновым



мячом в обруч противоположной команды. За каждое попадание начисляется очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

При проведении эстафет в воде можно менять способ передвижения прыжками, гусиным шагом, спиной вперед, припайными шагами, правым и левым боком и др.

10. На воду разбрасываются обручи на два - пять меньше, чем игроков • команде. Дети под музыку произвольно передвигаются по бассейну. После окончания музыки дети должны поднырнуть в обруч, проигрывает та команда, у которой больше игроков не успели занять свободный обруч,

11. Обе команды образуют свой круг, По команде тренера дети делают «поплавок». Выигрывает команда, игроки которой дольше пролежали на воде,

12. Команды строятся в дне колонны вдоль бассейна, ноги на ширине плеч, у первого к колонне мяч, По сигналу преподавателя дети наклоняются, опускают голову в воду и передают мяч между ногами игроков, стоящими сзади. Те посылают его дальше. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он с мячом бежит в начало колонны, становится первым и снова передает его назад под водой. Эстафета заканчивается, когда первым снова станет участник, начинающий игру. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу мяча.

13. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. По сигналу тренера все игроки делают большую «звезду», не отпуская рук. Выигрывает команда, дольше пролежавшая на воде.

#### **4. Методическое обеспечение**

Работа по физическому воспитанию в рамках данной программы базируется на общепедагогических принципах, отражающих основные закономерности обучения. Они преломляются в физическом воспитании в виде общеметодических принципах и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания. Это основные принципы обучения: последовательности, постепенности, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.

Кроме этих принципов имеют место специфические принципы: непрерывности процесса физического воспитания; системного чередования нагрузок и отдыха; адаптивного сбалансирования динамики нагрузок; возрастной адекватности направлений физического воспитания; комплексного подхода; планомерности и систематичности; работа строится на основах взаимодействия тренеров-преподавателей, обучающихся детей, их родителей и медиков.

##### **4.1 Описание форм занятий.**

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя

влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося, как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся. Детей, как правило, обучают технике спортивного плавания, потому что, во-первых, обучающиеся являются резервом для отбора спортивное плавание; во-вторых, предварительное освоение облегченного способа плавания и последующее переучивание занимают больше времени; в-третьих, дети быстро теряют интерес к обучению «непрестижным» способам плавания. В связи с этим в программах по плаванию предусматривается одновременное обучение плаванию двумя (схожими по структуре движений) способами: кролем на груди и на спине. Это позволяет увеличивать количество упражнений и изменять условия их выполнения. Разнообразие упражнений не только развивает моторную обучаемость, но и стимулирует активность и интерес на занятиях плаванием, что является необходимым методическим требованием работы с детьми.

#### **4.2. Дидактические принципы подготовки**

Различают:

1. Общие социальные принципы воспитательной стратегии общества - отражают идейные основы системы образования, предусматривают использование социальных фактов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения гармоничного развития человека.

2. Общепедагогические принципы - отражают основные закономерности обучения (дидактические) они преломляются в физическом воспитании в общеметодические задачи обучения и воспитания.

3. Общеметодические - очерчивают ряд специфических особенностей физического воспитания.

4. Специфические принципы - очерчивают ряд специфических особенностей физического воспитания:

- принцип непрерывного процесса физического воспитания;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания развивающих - тренирующих воздействий;
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;
- принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

#### **4.3. Дидактический материал**

- аудиокассеты с музыкальными произведениями для оформления и сопровождения на соревнованиях;
- видеозаписи заплывов ведущих пловцов школ, области, страны;
- фотографии, диаграммы и др.

#### 4.4. Техническое оснащение занятий

Успех и качество учебно-тренировочного занятия зависит от:

- температуры и качества воды в бассейне;
- наличия инвентаря (плавательные доски, мячи, обручи, надувные игрушки, свисток, секундомер и.т.п. );
- средства спасения - шест.

#### 5. Список источников

1. Кольцова М.М., Дубравинская Н.В. Морфо-функциональные особенности детей дошкольного возраста // Морфо-функциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. -М.; Просвещение, 1983, с. 6-27.
2. Антропова М.В., Кольцова М.М., Морфологические критерии «школьной зрелости» // Вестник АПН СССР, 1979, № 10 с. 27-31.
3. Арямов И.А. Особенности детского возраста: Очерки. - М.: Учпедгиз, 1953, с.192 .
4. Афанасьев В.З. Игры в обучении плаванию - М. ГЦО-ЛИФК, 1983, с. 12.
5. Беляев Б.Т. Плавание и долголетие. - Л.: Об-во «Знание», 1968, с. 39.
6. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. - Киев: Здоровье, 1988, с.133.
7. Булах И.М. Плавание от рождения до школы. - Минск: Полымя, 1991, с.105.
8. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание первые шаги в спорте. -М.: Астрель2002.
9. Булгакова Н.Ж. Отбор подготовка юных пловцов. - МЛ 978.
10. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, быстроту, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1981, с. 96.
11. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1989, с. 94.
12. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1973.
13. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. - Киев: Здоровье, 1983, с. 205
14. Волков В.И. Спортивные способности детей: Учебное пособие. -Смоленск Би, 1981
15. Волков Л.С. Возрастные особенности детей и подростков. - Киев: Здоровье, 1981, с. 128.
16. Выборова О. Обучение плаванию в закрытых бассейнах // Дошкольное воспитание, 1980, № 6, с. 14.
- 17.Герхард Левин Плавание для малышей. - М.: ФиС, 1974.
18. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье.-М.: Сов. Спорт, 1990, с.31.
19. Гутерман В.А. Вода и здоровье - М.: Центр, нау.-иссл.. ин-т сан. Просвещения, 1965, с. 34.

20. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание, 1983, № 9, с.23.
21. Исследование эффективности занятий по плаванию на умственное и функциональное состояние студентов МИИТа: Методич. Разработка. - М., 1977, с.35.
22. Казаковцева Т.С. Особенности контроля и учета при обучении плаванию детей дошкольного возраста в детском саду с крытым плавательным бассейном. // Метод, реком. - Киров 1987.
23. Казаковцева Т.С. Организационные и педагогические основы обучения плаванию детей дошкольного возраста: Автореф. Дисс. канд. пед. Наук.- Л.,1989, с.22.
24. Козлов А.В. Плавание доступно всем. - Л.: Лениздат, 1986, с. 93
25. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. - Киев: Рад. школа, 1985. с.96.
26. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. - Киев: Здоровье, 1985, с. 96.
27. Кубышкин В.И. Учите дошкольников плавать. - М.: Просвещение, 1988, с.108.
28. Левин Г. Плавайте с малышами. -Минск: Полымя. 1981, с. 144.
29. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому воспитанию детей дошкольного возраста // Соб.пед. соч., т. 1-2. - М.: Педагогика. 1958, с.56.
30. Лопухин В.Я. Адаптация человека к водной среде при обучении плаванию. - М.: ГЦОЛИФК, 1981.
31. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. -М.: ФиС, 1988, с. 80
32. Макаренко Л.П. Учите плавать малышей. - М.ФиС, 1985, с.31
33. Маслов В.И. Начпльное обучение плаванию. - М.: ФиС, 1969, с. 199.
34. Медведев В.П. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья и адаптационно-защитные механизмы у здоровых и часто болеющих детей дошкольного возраста // Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Киев, 1989, с.23.
35. Медяников В.В. В помощь начинающему пловцу, -М.: Реклама, 1975, с. 25
36. Методическое письмо по использованию плавательного бассейна в целях закаливания детей и рекомендации по врачебному контролю за детьми, занимающимися плаванием в специализированных школах / Сост. А.С.Узуков, Д.А.Каменов, А.А.Волошин, И.П.Купровская, - Челябинск Б. и. , 1978, с. 17
37. Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях и в семье. -Витебск Б. И., 1988, с.21.
38. Методические рекомендации по организации обучения плаванию детей дошкольного возраста / Сост. Т.И.Осокина и др. - Киев: РМК МП УССР, 1988, с. 59
39. Мухин В.И., Радыгин Ю.И. Плавание - здоровье детей. - Киев: Здоровье. 1988
40. Никитский Б.Н. Плавание. -М.: Просвещение, 1981, с. 303.

41. Обучение плаванию дошкольников: Метод, рек-ции / Подг.В.С. Шичаниными. - М. ЦРБИ «Дельфин», 1984, с.33
42. Обучение плаванию на тренажере / Подг. Ю.А.Семеновым. - М.: Центр, совет ОСВОДа , 1980, с. 94.
43. А.А. Кашкин, О.И.Попов, В.В. Смирнов «Плавание: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2005г.
- 44.Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001
- 45.Интернет-источник: сайт [plavaem.info](http://plavaem.info)
46. Интернет-источник: сайт [SwimTempo.ru](http://SwimTempo.ru)

## Приложение № 1

### Перечень задач, средств, методов и методических приемов для обучения плаванию детей школьного возраста.

Средство	Метод	Методический прием
<b>I. Научить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней</b>		
1.1. Организационный заход в воду (индивидуально)	Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: объяснения. Указания. Практический: повторение упражнений.	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении. Образные сравнения.
1.2. Поточный вход в воду	Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная.
1.3. Умывание в воде бассейна	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. Словесный: рассказ. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	В начале на мелкой части бассейна. Формы организации: фронтальная.
1.4. Плескание	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. Словесный: беседа, рассказ. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Постепенное усложнение условий выполнения (глубина). Использование игрушек, образных сравнений. Формы организации: фронтальная и индивидуальная.
1.5. Движения руками в воде	Наглядный: имитация, помощь педагога. Словесный: беседа, рассказ, указания, название упражнения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения. Формы организации: фронтальная, индивидуальная.
1.6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Наглядный: показ, зрительные и слуховые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнения, игровой метод.	Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, усложнение условий. Формы организации: фронтальная, групповая.
<b>II. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами</b>		
2.1. Передвижение по дну бассейна шагом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Постепенное усложнение условий: лицом вперед, отдельно, спиной вперед, боком и т.д. Формы организации: фронтальная в различных направлениях.

2.2. Передвижение по дну бассейна бегом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Использование образных сравнений. Бег в различных направлениях, меняя скорость. Постепенное усложнение условий. Формы организации: лоточная, групповая (по звеньям).
2.3. Передвижение по дну бассейна прыжками (в воде)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Образные сравнения. Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях. Формы организации: групповая, поточная.
2.4. Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями РУК	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Образные сравнения, передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий. Формы организации: групповая, поточная.
2.5. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек. Формы организации: групповая, поточная.
<b>III. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой</b>		
3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, вопросы-предложения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	В ограниченном водном пространстве (круг, обруч) с опорой и без нее. С открытыми и закрытыми глазами, при разной глубине. Формы организации: фронтальная, по подгруппам.
3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	В ограниченном водном пространстве (круг, обруч) с опорой и без нее при разной глубине. Использование образных сравнений, игрушек. Формы организации: фронтальная, по подгруппам.

3.3. Приседания в воде	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без нее. Формы организации: групповая, поточная.
3.4. Погружение в воду (с опорой и без опоры)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Погружение, держась за бортики, игрушку и без опоры. С закрытыми и открытыми глазами. Формы организации: фронтальная, по подгруппам с открытыми глазами.
3.5. Погружения с рассматриванием предметов	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Открытие глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна. Использование вспомогательных снарядов, игрушек. Формы организации: индивидуальная, групповая (не более 2-3 человек).
3.6. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: игровой метод.	На различной глубине. С постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использованием элементов соревнований, игрушек. Формы организации: фронтальная по подгруппам. Игры: сюжетные и без сюжета.
<b>IV. Научить выдоху в воду</b>		
4.1. выдох перед собой в воздух	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, повторение упражнений, контрольный метод, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Находясь на суше, в воде, образные сравнения. Формы организации: фронтальная.
4.2. Выдох на воду	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, повторение упражнений, контрольный метод, название упражнений. Практический: упражнения, игровой метод.	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду. Образные сравнения. Формы организации: фронтальная.



4.3. Выдох на границе воды и воздуха	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, повторение упражнений, контрольный метод, название упражнений. Практический: повторение упражнения, игровой метод.	Выдох через рот: до появления пузырей. Образные сравнения. Постепенное усложнение упражнения: с наклоном, приседанием, на различной глубине. Формы организации: фронтальная.
4.4. Выдох в воду	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, повторение упражнений, контрольный метод, название упражнений. Практический: игровой метод.	Постепенное усложнение попытки выдоха в воду с наклоном, приседанием, на количество выдохов. Формы организации: фронтальная.
4.5. Игры с использованием выдоха в воду	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация. Словесный: объяснения, указания, повторение упражнений, название упражнений. Практический: игровой метод.	Введение элементов соревнования. Формы организации: парами, групповая, фронтальная.
V. Научить лежать в воде на груди и спине		
5.1. Лежание на груди	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод, повторение упражнений.	Постепенное усложнение при различных положениях рук и ног, лицо в воде: с открытыми и закрытыми глазами. Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнение на качество, длительность. Формы организации: фронтальная, групповая.
5.2. Лежание на спине	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод, повторение упражнений.	Постепенное усложнение при различных положениях рук и ног, лицо в воде: с открытыми и закрытыми глазами. Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнение на качество, длительность. Формы организации: фронтальная, групповая.
5.3. Игры, связанные с лежанием на груди и на спине	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод.	Постепенное усложнение условий. Введение элементов соревнования. Формы организации: фронтальная, групповая.
VI. Научить скольжению в воде на груди и на спине.		

6.1. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод.	Отталкивание одной и двумя ногами, наклоняясь в воду, с различным положением рук. Использование игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая.
6.2. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод, повторение упражнений.	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывания глаз. Формы организации: фронтальная, групповая.
6.3. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод, повторение упражнений, разучивание по частям.	Выполнение руками простейших гребковых движений. Выдох в воду во время скольжения. Попытки сочетания скольжения с выдохом. Усложнение заданий. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная.
6.4. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод.	Отталкивание одной и двумя ногами, держа руки в различных положениях. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная.
6.5. Скольжение на спине в сочетании с дыханием	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод, контрольный метод.	Отталкивание одной и двумя ногами, держа руки в различных положениях. Попытка вдоха и выдоха во время скольжения. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная.
6.6. Скольжение на спине в сочетании с работой руками	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод, контрольный метод.	Отталкивание одной и двумя ногами, держа руки в различных положениях. Попытка вдоха и выдоха во время скольжения. Различные движения руками по типу простейших гребковых движений. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная.
6.7. Игры,	Наглядный: зрительные и звуковые	Игры со скольжением на груди и

связанные со скольжением на груди и на спине.	ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод.	на спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Использование игрушек, элементов организации. Формы организации: фронтальная, групповая
VII. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля)		
7.1. Движения ногами, лежа на груди с опорой	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод	С опорой о бортик, поднимая и опуская голову, открывая глаза. Формы организации: фронтальная.
7.2. Движение ногами, лежа на спине	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод.	С неподвижной опорой на различной глубине. Формы организации: фронтальная.
7.3. Движение ногами в скольжении на груди	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, название упражнений. Практический: повторение упражнения, игровой метод.	С задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная.
7.4. Движение ногами в скольжении на спине	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, название упражнений. Практический: повторение упражнения, игровой метод.	С различным положением рук. Формы организации: фронтальная.
7.5. Движения ногами в плавании с подвижной опорой (плавательная доска) на груди и на спине (по типу кроля)	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, название упражнений. Практический: повторение упражнения, игровой метод.	На груди, на спине. Буксировка с использованием плавающих игрушек, плавательных досок, в парах. Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная.

7.6. Игры с использованием скольжения в сочетании с движением ногами	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод.	Использование элементов соревнований. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная.
VIII. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и на спине.		
8.1. Движение руками на суше	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений.	Вращения вперед, назад, одной, двумя руками. Имитация гребковых движений при плавании на груди и на спине. Формы организации: фронтальная, групповая.
8.2. Движение руками в воде	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений.	Вращения вперед, назад, одной, двумя руками. Имитация гребковых движений при плавании на груди и на спине. Формы организации: фронтальная, групповая
8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений, разучивание по частям..	Гребковые движения по типу облегченных, а также спортивных способов. Формы организации: фронтальная, поточная, групповая.
8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений, разучивание по частям..	Гребковые движения по типу облегченных, а также спортивных способов с дыханием. Формы организации: фронтальная, поточная, групповая.
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движением рук	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	С постепенным усложнением условий. Использование вспомогательных средств: доски, круги. Формы организации: фронтальная, групповая.
IX. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		

<p>9.1. Передвижение по дну различными способами в сочетании с движениями рук.</p>	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперёк, вдоль бассейна, «змейкой». Формы организации: поточная.</p>
<p>9.2. Плавание на груди с попеременным и движениями ногами и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания.</p>	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>Движение ног по типу кроля. Движение рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду (поворот головы в сторону) Формы организации: распределение по звеньям, поточная, иногда индивидуальная.</p>
<p>9.3. Плавание на спине с попеременным и движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания</p>	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>Движение ног по типу кроля на спине. Движение рук: попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание: произвольное, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе рук и ног, дыхания. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная.</p>
<p>9.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног</p>	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Использование элементов соревнований. Формы организации: фронтальная, групповая.</p>
<p>Х. Обучение облегчённым способам плавания.</p>		

<p>10.1. Попеременные движения ног, лёжа на груди и на спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)</p>	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>Движения ног по типу кроля на груди и на спин: 1. с неподвижной опорой - у стенки, лесенки, держась за шест. 2. подвижной плавательная доска, игрушки и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями. Формы организации: групповая, поточная, в парах.</p>
<p>10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и на спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)</p>	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>Движения ног по типу кроля: на груди, на спин. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спиной, за голову; одна впереди, другая у туловища и т.д. Максимальное использование бассейна. Формы организации: групповая и поточная.</p>
<p>10.3. Движение руками на суше в сочетании с дыханием</p>	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону вдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной. Формы организации: фронтальная и групповая.</p>
<p>10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием</p>	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом ее в сторону вдоха. Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная.</p>

10.5. Плавание за счёт движения руками	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод	С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка и др.), без опоры -ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками: (по типу кроля) без выноса, с попыткой выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме работы рук: с подниманием головы, с поворотом в сторону вдоха. Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная.
10.6. Плавание облегчёнными способами в полную координацию	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Попытка плавать облегчёнными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и на спине, попытка с выносом. Ноги - по типу кроля; руки - одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения. Формы организации: поточная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная.
10.7. Игры с использованием облегчённых способов плавания	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод	Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнования. Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная.
<b>XI. Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и на спине).</b>		
11.1. Упражнения имитационного характера	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	На суше и в воде, на месте и шагом имитация гребковых движений руками. Имитация движений ног. Сочетание движений с дыханием. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная.

11.2. Плавание за счет движений ногами на груди и на спине, в сочетании с дыханием	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	На груди и на спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты, с доской. Дыхание в ритме движений. Формы организации: поточная, групповая.
11.3. Плавание за счет движения руками на груди и на спине в сочетании с дыханием	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	На груди и на спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты, с доской. Ноги произвольно. Формы организации: поточная, групповая.
11.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди в полную координацию.	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, показ, имитация. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. Различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля.



## Поурочное планирование

### Урок 1

**Задачи:** организация занимающихся; ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; освоение с водой (передвижение по дну, первый вариант дыхания в воде, погружение под, воду, скольжение).

*В аудитории* (10 мин): беседа о целях обучения плаванию, организации и гигиене занятий, правилах поведения в бассейне.

*На суше* (10 мин): 1) построение, расчет по порядку, объяснение задач урока (проводятся на всех уроках);

2) общеразвивающие упражнения: ходьба и бег в колонне по одному в обход и по диагонали зала; бег приставными шагами левыми правым боком, взявшись за руки («хоровод»); ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх; одна вытянута вверх, другая у бедра, обе прижаты к туловищу); выпрыгивание вверх из полу приседа и приседа по сигналу (хлопок в ладоши) со взмахом руками снизу вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении;

3) имитационные упражнения: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при гребковых движениях в воде; выполнение имитационных движений (нажать плоской ладонью на рейку гимнастической стенки, плечи партнера); имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед — отталкиваем воду ладонями назад», «идем назад — отталкиваем воду ладонями вперед»); стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот, губы слегка округлить, затем сделать в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 2—3 с, вновь сделать выдох — вдох и т. д.; повторить предыдущее дыхательное упражнение в сочетании с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задерживается как при погружении под воду).

*В воде* (40 мин): 1) организованный вход в воду, построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары;

2) подготовительные упражнения в воде: передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна; то же, но в' колонне по одному; бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой движений в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

## Урок 2

Задачи: разучивание комплекса упражнений № 1, разучивание скольжения на груди, на спине.

*На суше:* ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук; выполнение комплекса упражнений № 1.

Комплекс упражнений № 1:

1. Бег на месте с высоко поднятыми коленями, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками). Повторить 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте.

2. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед. То же назад (здесь и далее повторять 12—15 раз).

3. И. п. — стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх. Наклоны влево и вправо, вперед назад.

4. И. п. — лежа в упоре, ноги вместе. Прыжком развести ноги в стороны, прыжком вернуться в и. п.

5. И. п. — сед углом с опорой руками сзади. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

6. И. п., — стоя, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены. Приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

7. Имитационные упражнения: стоя спиной к стене (вплотную), руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены, встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стене, напрячь мышцы тела на 3—4 с, как во время скольжения в воде (повторить 5 раз, в чередовании 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, передвижения с подныриванием под предметы — шест, обруч и т. п. (здесь и далее чередовать упражнения, выполняемые на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями);

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

5) скольжение с элементарными движениями руками и ногами:

скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения гребок одной рукой под себя до бедра, проскользнуть дальше; то же, но гребок другой рукой; то же, но гребок двумя руками одновременно: скольжение на груди, руки вытянуты вперед, в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользнуть дальше;

б)ознакомление со скольжением на спине, руки у бедер;

7)соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз;

8)подвижные игры в воде, связанные с умением скользить подныривать под предметы («скользящие стрелы», «кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску?», «сомбреро»).

*Задание на дом:* заполнить спортивный дневник, записать комплекс упражнений № 1 и ежедневно выполнять его по утрам, дополняя дыхательными упражнениями, опуская лицо в таз или в ванну с водой.

### Урок 3

*Задачи:* разучивание скольжения на груди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями; оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

*На суше:* выполнение комплекса упражнений № 1; 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 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 скольжения 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 (удерживается на расстоянии 1 м от бортика);

5)оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы;

б)подвижные игры, связанные с умением скользить («стрелы скользят в цель», «буксиры»).

*Задание на дом:* записать в спортивный дневник оценку за выполнение контрольного упражнения; выполнить комплекс упражнений № 1 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду.

## Урок 4

**Задачи:** разучивание второго варианта дыхания (вдох — продолжительный выдох в воду); разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальнейшее разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

*На суше:* выполнение комплекса упражнений № 1; 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 (прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением); скольжение на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна;

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

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

4) разучивание скольжения 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; 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 № 1 и дыхательные упражнения, опуская лицо в воду и делая продолжительный выдох в воду через рот и нос.

### **Урок 5**

**Задачи:** разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

*На суше:* выполнение комплекса упражнений № 1; 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 скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения 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 руках, вытянутых вперед; 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 уроков 2—4);

4) совершенствование умения дышать в воде (два 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 учеников к предстоящим контрольным испытаниям 6-го урока (не более 5 мин) — совершенствование техники скольжений на груди и на спине.

### **Урок 6**

**Задачи:** совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; оценка умения скользить на груди и на спине, выполнять соскок в воду с низкого бортика, дышать в воде (два варианта дыхания).

*На суше:* выполнение комплекса упражнений № 1.

*В воде:* 1) разминка (бег, прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением и дыхательными упражнениями);

2) закрепление умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (повторить соответствующие упражнения уроков 3—5);

3) оценка умения: скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (2,5—3 м); погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6—8 погружений подряд); выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5—6 прыжков подряд); выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч;

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

## Урок 7

Задачи: разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике; обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).

*На суше:* выполнение комплекса упражнений № 1; имитация движений ногами, как при плавании кролем (лежа на груди, прогнувшись, вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед).

*В воде:* разминка (скольжение с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательными упражнениями);

2) обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками, используются соответствующие упражнения предыдущих уроков и новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить; 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; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; 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; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в случае необходимости использовать поддерживающие средства — надувные резиновые круги, пенопластовые поплавки, закрепленные у голеностопных суставов или зажатые между бедрами);

3) обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в

скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с плавательной доской в руках;

4) разучивание спада в воду из положения 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»).

### **Урок 8**

Задачи: разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью Элементарных гребковых движений руками и ногами.

*На суше и в воде* повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде: в скольжении на груди (руки вытянуты вперед) выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5—7 м); то же, но с плавательной доской в руках.

### **Урок 9**

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

*На суше:* 1) выполнить комплекс упражнений № 1;

2) проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем: стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать); из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем; то же 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 умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются<sup>1</sup> соответствующие упражнения из предыдущих уроков);

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

кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в и. п., затем повторить движения другой рукой; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одно временно, 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 выполнять 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»).

### **Урок 10**

Задачи: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

*На суше и в воде* используются соответствующие упражнения из уроков 7—9, а также новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед; то же но в скольжении на спине; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед; то же, но в скольжении на спине.

### **Урок 11**

Задачи: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 7-10.

### **Урок 12 (контрольный)**

Задачи: оценка умения выполнять комплекс физических упражнений на суше, 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); совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше: оценка техники выполнения комплекса 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 в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в уроках 7—10);

3) оценка умения дышать в воде: погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10—12 погружений подряд); выпрыгивание 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 м); на спине, руки вытянуты вперед (10 м); на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 м);

5) оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду);

б) подвижные игры в воде с мячом.

Задание на дом: записать в спортивный дневник оценки за выполнение контрольных упражнений (не забывать это делать и в дальнейшем); выполнить комплекс упражнений № 1; принести на следующее занятие надувной резиновый круг для плавания с помощью движений руками и резиновый амортизатор (шнур, бинт) для выполнения упражнений на суше.

### **Урок 13**

Задачи: ознакомление с техникой плавания кролем на груди; разучивание техники движений руками в кроле на груди.

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

3) проплыть кролем на груди 5—6 м (не более 2—3 попыток);

4) разучивание движений руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой (как при плавании кролем); то же, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; то же, но с передвижением по дну бассейна шагом; то же, 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, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание и довести количество циклов движений руками в одном скольжении до 4—5); в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3—5 циклов движений кролем; то же другой рукой; то же, но в и. п. руки вытянуты у бедер;

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

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

Задание на дом: выполнить движения руками, как при плавании кролем, стоя перед зеркалом (повторить 3 раза по 15 движений); выполнить движения руками, как при плавании кролем, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (повторить 2—3 раза по 15 движений).

## **Урок 14**

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

*На суше:*

1) разминка в движении и выполнение комплекса упражнений № 2.

Комплекс упражнений № 2:

1. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз, в ладонях зажаты хоккейные шайбы. Вращение рук вперед с постепенным повышением темпа движений; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение повторять 12—15 раз).

2. И. п. то же, что и в упр. 1. Рывки назад до отказа со сменой и. п. рук.

3. И. п. — лежа на груди (на коврик), руки вытянуты вперед. Прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем.

4. И. п. — лежа в упоре сзади. Пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа.

5. Выпрыгивание вверх из приседа или полу приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками.

6. И. п. — сидя на пятках (на коврик).

Покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола.

7. Имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (повторить 3—4 раза по 15 «гребков»).

8. И. п. — 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 (притопыванием на месте).

*В воде:*

1) разминка;

2) разучивание дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону (в этом и по следующих уроках рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в и. п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади;

3) то же, что предыдущее, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох-вдох, проскользить дальше);

4) то же, что предыдущее, но в скольжении на груди с движениями ногами кролем; разучивание движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения урока 13);

5) разучивание движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения урока 13).

6) совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем и различных гребковых движений руками (используются соответствующие упражнения из уроков 6—12, а также новые): в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой (другая опирается о доску) и ногами кролем (на задержке дыхания);

7) подвижные игры и эстафеты с использованием умения плыть кролем на груди (на задержке дыхания).

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону.

## **Урок 15**

Задачи: разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания); совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом

головы для вдоха в сторону); разучивание соскока ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки.

*На суше:*

1) разминка и выполнение комплекса упражнений № 2;

2) имитация согласования движений руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Из и. п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад; 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 по элементам, дыхательных упражнений;

2) имитация медленных движений руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Из и. п. — стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад; то же, что предыдущее, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; то же, что и предыдущее, но с лицом, опущенным вводу;

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

5) совершенствование умения 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 по

мощью движений одними руками с надувным кругом между бедер (используются соответствующие упражнения из 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. (Упражнение выполнять в бассейне глубиной 160—180 см на крайней дорожке. Так как это первый выход учеников на глубокую воду, необходимо соблюдать дисциплину, выполнять упражнения по одному, постоянно страховать шестом.)

## **Урок 16**

Задачи: совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания); плавание 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); плавание 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 уроков 13—15.

### **Уроки 17 и 18**

**Задачи:** разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди; совершенствование навыков в плавании кролем на груди с полной координацией движений на задержке дыхания, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); совершенствование навыков в плавании на спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками; 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: 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; 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) повторение имитационных упражнений, которые выполнялись на суше, из и. п. — стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, движения руками кролем в согласовании с дыханием;

3) разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди: в скольжении на груди из и. п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра; в плавании с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер; в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута вперед и опирается о плавательную доску); в плавании с помощью движений ногами и одной рукой кролем (другая у бедра).

### **Урок 19**

**Задачи:** совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди; совершенствование навыков плавания кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.

*На суше и в воде* используются соответствующие упражнения из уроков 13—18, а также новые: 1) движения руками, как при плавании кролем, в

согласовании с дыханием и с притопыванием ногами в ритме 6-ударно-го кроля из и. п. — стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад);

2) то же, что предыдущее, но из и. п., 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.

### **Урок 20**

Задачи: совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыхания; совершенствование навыков плавания на спине по элементам и с простейшими связками элементов.

*На суше и в воде* используются соответствующие упражнения из уроков 13—19.

### **Урок 21**

Задачи: ознакомление с техникой плавания кролем на спине; разучивание техники движений руками в кроле на спине; совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений по элементам и совершенствование связок 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, из и. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая вниз; то же, но из и. п. — лежа на спине на гимнастической скамейке;

3) имитация попеременных гребков руками в кроле на спине с растягиванием резинового амортизатора, закрепленного 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) проплывание кролем на спине 5—6 м., не более 2—3 попыток);

4) обучение технике движений руками в кроле на спине; в скольжении на

спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2—3 цикла попеременных движений руками; то же, что предыдущее, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание и постепенно довести количество циклов попеременных движений руками до 5—6); плавание на спине с надувным кругом между ног и с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер; плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками; плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая у бедра); то же, что предыдущее, но рука вытянута вперед;

5) совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения из уроков 13—20);

б) эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

### **Урок 22**

Задачи: дальнейшее обучение технике движений руками в кроле на спине, технике плавания на спине с различными связками элементов; совершенствование умения плавать кролем на груди.

*На суше и в воде* используются соответствующие упражнения уроков 15—21.

### **Урок 23**

Задачи: разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине; совершенствование умения плавать кролем на груди; 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;

2) выполнение комплекса упражнений № 2;

3) имитация согласования движений руками, как при плавании кролем на спине, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля из и. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра.

*В воде:*

1) разминка с использованием освоенных уже навыков в плавании кролем на груди и на спине, дыхательных упражнений;

2) разучивание согласования движений в плавании кролем на спине: 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; то же, что предыдущее, но следить за выполнением выдоха-вдоха в строгом согласовании с движениями одной руки (левой или правой);

3) совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения из уроков 15—21);

4) разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа,

руки вы тянуты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 180 см, постоянно страховать шестом, выполнять упражнения по одному, следить за плоским входом в воду и хорошим скольжением вперед).

### **Урок 24 (контрольный)**

Задачи: оценка умения плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами, выполнять спад в глубоком бассейне из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед; оценка техники выполнения комплекса физических упражнений на груди и на спине.

*На суше:* оценка техники выполнения, комплекса 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 25 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 плавательной доской в вытянутых вперед руках (20 м) и на спине, руки вытянуты вперед (16м);

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);

б) подвижные игры и эстафеты в воде с мячами.  
совершенствование умения плавать кролем



## Техника плавания. Ошибки при обучении.

### Обучение технике плавания:

Какой бы способ спортивного плавания мы не взяли, изучение его правильной техники ставит перед пловцом следующие задачи:

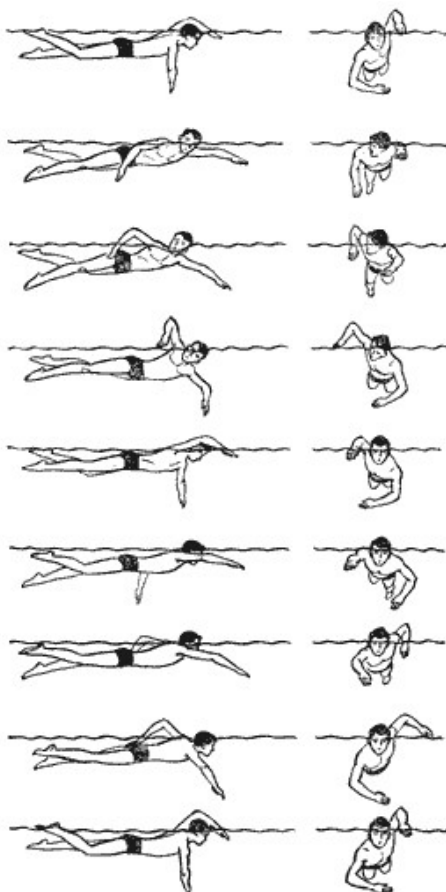
1. усвоить оптимальное положение туловища и головы в воде;
2. изучить технику работы рук и ног;
3. научиться правильно дышать;
4. скоординировать дыхание и работу конечностей.

И у новичков, и у опытных спортсменов все **тренировки по плаванию** посвящены решению каких-то из этих задач. Даже именитые чемпионы каждый раз оттачивают свою технику, чтобы плыть ещё лучше, ещё быстрее.

### 1. Обучение плаванию кролем на груди

Кроль — самый быстрый способ спортивного плавания. Применяется в заплывах вольным стилем, на последних этапах эстафеты, в комплексном плавании, в современном многоборье и т. д.

#### Положение тела



Базовое обучение технике плавания кролем непосредственно в воде начинается с освоения правильного положения тела пловца. В идеале, мы должны лежать на водной поверхности практически горизонтально, с опущенным в воду лицом.

Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди заключается в освоении верной работы рук, постановке дыхания и изучении техники движения ног.

#### Работа рук

В кроле **обучение технике плавания** наиболее сосредоточено именно на оттачивании движений рук.

На рисунке видно, что с началом движения в воде плечи пловца начинают разворачиваться влево-вправо относительно продольной оси его тела. Это позволяет включиться в работу во время выполнения гребка других групп мышц туловища, что в свою очередь упрощает выход рук из воды и их пронос по воздуху. Поворот плеч осуществляется до тех пор, пока подмышечная впадина не покажется из воды.

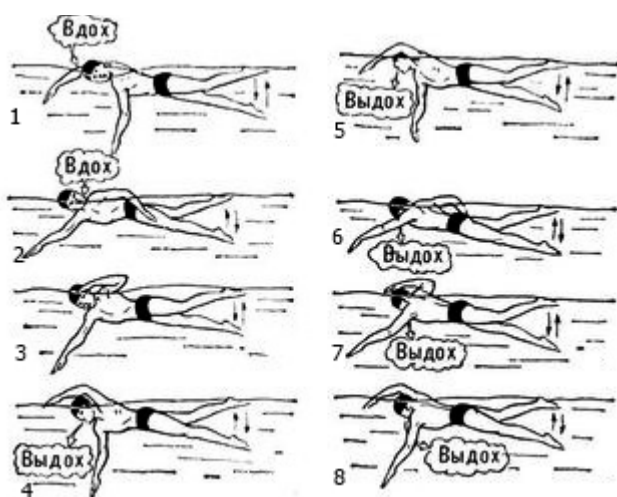
При заплыве кролем руки пловца движутся попеременно: если гребок производится левой рукой, правая в это время проносится над водой и наоборот. Рука, совершающая гребок, заканчивает его выполнение на уровне бедра и вынимается из воды. Параллельно с этим другая рука плывущего входит в воду под острым углом и затем протягивается вперёд и немного вниз, принимая обтекаемое положение.

Гребок выполняется согнутой рукой с высоко поднятым локтем, что даёт возможность удерживать кисть и предплечье почти перпендикулярно движению плеча. Обычно кисть совершает движение вниз примерно на уровне продольной оси тела или чуть заходя за неё. Максимальное сгибание руки в локтевом суставе приходится на середину гребка. В этот момент угол между предплечьем и плечом должен быть почти равен  $90^\circ$ .

Грести нужно с непрерывным усилием. Для увеличения скорости в конце гребка выполняющая его рука должна ускорить своё движение. В противном случае гребущая рука превратится в своеобразный тормоз из-за снижения давления воды.

Основная часть гребка совмещается с небольшим разворотом тела в сторону гребущей руки. Это позволяет усилить гребок за счёт дополнительной работы мышц туловища. В конце основной стадии ладонь гребущей руки оказывается на линии бёдер.

На заключительном этапе гребка происходит последовательный выход из воды плеча, предплечья и кисти. Выводимая из воды рука сгибается в локте, поднимая его над водой, и начинается движение плеча вперёд. При достижении локтем крайнего верхнего положения, кисть начинает входить в воду на уровне одноимённого плеча.



## Дыхание

Как правило, вдох в кроле выполняется под разворот одного из плеч, для чего плывущий поворачивает голову в сторону. Обычно кролисты производят по

одному вдоху и выдоху на 2 гребка руками. Однако наряду с классической техникой дыхания в кроле существует и так называемая двусторонняя схема дыхания, постепенно завоёвывающая всё большую популярность среди опытных спортсменов.

Вдох производится в сторону руки, завершающей гребок, в момент начала её выхода из воды. Вдыхать нужно глубоко. После вдоха плывущий поворачивает голову вперёд и опускает лицо в воду, начиная осуществлять выдох. Выдох должен быть полным, однако его выполнение относительно равномерно распределяется на оставшееся до следующего вдоха время движения. Завершаться выдох должен интенсивно — это избавляет от попадания воды в рот при последующем вдохе. Соотношение продолжительности вдоха к выдоху — 1:3.

### Работа ног

Во время заплыва пловец попеременно совершает ногами встречные движения вверх-вниз с небольшим разворотом бёдер из стороны в сторону. Движения выполняются от бедра. Затем в работу вовлекаются голень и стопа. На подготовительном этапе стопа движется вверх. Основная рабочая фаза приходится на движение стопы вниз — удар.

В самом начале бедро из верхнего положения начинает опускаться. Нога сгибается в колене, вслед за чем стопа сначала проходит к поверхности воды, а затем, как бы опираясь о воду своей тыльной стороной, устремляется вниз за бедром. Это основная часть — удар стопой, во время которого согнутая нога начинает выпрямляться. По мере того как стопа и голень двигаются вниз, бедро начинает подниматься вверх, позволяя стопе во время полного выпрямления ноги осуществить захлёстывающий удар вниз.

После удара почти прямая нога начинает двигаться вверх. Бедро вновь меняет направление своего движения и, опережая голень и стопу, начинает опускаться. Всё повторяется.

Многие **тренировки по плаванию** кролем посвящены согласованию движений ног. Когда одна нога из крайнего верхнего положения устремляется вниз, другая из крайнего нижнего положения начинает одновременное движение вверх. Наибольшее расстояние между ступнями плывущего при работе ног составляет около 30-40 см и зависит от скорости передвижения. Например, при высокой скорости расстояние может сокращаться, т. к. возрастает быстрота движений стоп, и их вертикальный путь становится короче.

Работа ног хоть и не даёт крольщикам значительного продвижения, однако хорошо согласованные движения ног помогают усилить отдельные этапы

работы рук, обеспечивают сравнительно высокое, обтекаемое и уравновешенное положение тела пловца.

### Ошибки при плавании кролем

Наиболее часто у новичков при обучении технике плавания кролем встречаются следующие ошибки:

- *Приподнятая над водой голова, когда лицо не полностью погружено в воду.*

В отличие от старых правил, по которым вода не должна была касаться линии роста волос и начала лба, а глаза пловца были обращены вперёд, современная школа плавания требует от пловца, чтобы на поверхности воды была только макушка головы, глаза смотрят прямо вниз — на дно под собой. Шея находится на одной прямой линии со спиной.

- *Чрезмерный поворот головы при вдохе.*

Это ошибка ведёт к потере баланса — тело начинает разворачивать вслед за головой.

- *Малый разворот тела.*

Приводит к тому, что голова пловца с трудом разворачивается в сторону, тем самым препятствуя полноценному вдоху.

- *Неверное использование воздушного кармана.*

Новичкам трудно сразу поймать воздушный карман, который оказывается ниже предполагаемого уровня. В результате обучающийся для совершения вдоха вынужден высоко поднимать голову.

- *Ступня в форме сапога.*

Вместо того, чтобы быть вытянутыми практически в одну линию с ногами и работать с ними в одной плоскости, стопы перпендикулярны голени и развёрнуты в стороны. Встречается у взрослых начинающих пловцов, которые в первую очередь освоили брасс. Дети с этой проблемой справляются практически сразу благодаря большой гибкости и подвижности суставов.

- *Задержка выдоха.*

Этот вид **ошибки при плавании кролем** присущ не только новичкам, но и достаточно опытным спортсменам. Поздний выдох не оставляет достаточно

времени на выполнение глубокого вдоха, что в свою очередь отнимает силы и снижает скорость.

### **Упражнения для обретения максимальной обтекаемости тела в воде**

Почти все ошибки в плавании кролем так или иначе связаны с неправильным положением тела в воде. Без их устранения дальнейшее **обучение плаванию кролем на груди** весьма затруднительно. Потому каждая **тренировка по плаванию** должна начинаться с упражнений на развитие чувства тела и приобретение навыков оптимального положения в воде.

#### **Короткое бревно:**

Оттолкнитесь от бортика и лягте на воду. Ваши руки расслаблены и располагаются по бокам, шея составляет прямую линию с остальной частью позвоночника, глаза смотрят в дно бассейна. Пробудьте в этом положении до момента остановки тела.

Не пытайтесь максимально удерживаться на поверхности воды. Наоборот, позвольте воде как можно сильнее обтекать тело, оставляя над её поверхностью лишь макушку. Если вы почувствуете, что погружены в воду сильнее остальных, не огорчайтесь — это абсолютно нормально. Главная ваша цель — держать тело в полностью прямом положении.

Повторяйте это упражнение не менее 10-ти раз в начале каждого вашего занятия.

#### **Длинное бревно:**

Оттолкнитесь от бортика, лягте на воду, но руки протяните вперёд и держите на ширине плеч. Важный нюанс: *руки должны располагаться под небольшим углом (от 15° до 30°) к уровню воды.* Глаза обращены строго вниз, шея выпрямлена и расслаблена. Во время продолжения движения тела в воде старайтесь руки вытянуть как можно дальше вперёд, при этом удерживая их на ширине плеч.

Если всё сделано правильно, вы почувствуете, что при выполнении данного упражнения намного проще оставаться на плаву, чем при выполнении предыдущего упражнения. Чем сильнее вытянуты руки, тем легче и дальше скользит ваше тело. Протягивая далеко вперёд руки, вы даёте своей верхней части тела дополнительный вес. Происходит совмещение центра тяжести с центром плавучести.

### **Покойник:**

Начинать следует на глубокой стороне бассейна. Произведите глубокий вдох, лягте на воду, опустив в неё лицо, и постарайтесь максимально расслабить руки и ноги. Благодаря воздуху в лёгких ваша грудь останется на плаву, но ноги и руки начнут опускаться.

Когда тело остановится, вы должны оставаться в полностью расслабленном состоянии. Медленно переместите свои руки в положение “длинного бревна”. Помните, что руки находятся в воде под небольшим углом к её поверхности. Как только руки примут нужное положение, протяните их как можно дальше вперёд. При этом ноги начнут автоматически подниматься.

Как высоко поднимутся ноги, зависит от вашего телосложения. У мускулистых ноги не доходят до поверхности воды, у людей с наличием хотя бы минимального излишка жировой прослойки всплывут.

Если же ноги не устремляются к поверхности воды, погрузите голову и руки чуть поглубже в воду.

Выполняйте это упражнение в начале каждой своей тренировки около 5-ти раз. Вскоре чувство обтекаемости станет для вас привычным, и вы сможете удерживать ноги в нужном положении с помощью спинных мышц.