

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5**

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №5
Хахулина Е.В.
(приказ № 454 № от 30.08.2019 г.)



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Плавание»

1 час в неделю

Возраст обучающихся – 11-15 лет

Срок реализации – 1 год

Учитель: Бердашев Алексей Валерьевич,
педагог дополнительного образования

г. Пыть-Ях
2019 год

Данная программа разработана на основании методик и учебников:

1. Биомеханика плавания: Зарубежные исследования (Под ред. В.М. Зациорского.) М.: ФиС, 1981.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. - М.: ФиС, 1973.
3. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение, 1974.
4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 1978.
5. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – М.: ФиС, 1976.
6. Васильев В.С. Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1973.
7. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. - М.: ФиС, 1968.
8. Макаренко Л. П. Юный пловец: Уч. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского факультета ин-тов ФК. - М.: ФиС, 1983.

Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.

Занимаясь плаванием, человек в определенной степени рискует получить простудное заболевание. Кроме того, постоянное попадание холодной воды в уши может вызвать раздражение наружного слухового прохода, что в последующем нередко приводит к отиту вестибулярного аппарата. Возможны и различные механические травмы: потертости, ссадины, ушибы, растяжения, надрывы и разрывы мышц и связок, разрывы барабанных перепонок, шок. Общие требования по безопасности на занятиях по плаванию заключаются в выполнении следующих правил:

1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Должны неукоснительно соблюдаться расписание учебных занятий, определенные режимы выполнения упражнений и отдыха, установленные правила поведения.
3. Занятия проводятся только в присутствии преподавателя. Опоздавшие на занятия не допускаются.
4. В бассейне категорически запрещается шуметь, бегать, толкаться, подныривать, переходить на «чужую» дорожку, подавать ложные сигналы о помощи, входить на вышку и прыгать с нее без разрешения преподавателя, висеть на дорожках, бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафедру.
5. Занятия по плаванию должны быть обеспечены средствами для спасения утопающих и медицинской аптечкой для оказания первой помощи пострадавшим.
6. После перенесенного заболевания среднего уха перед плаванием следует вкладывать в ушную раковину шарик из ваты, смазанный

вазелином.

7. Почувствовав усталость, надо спокойно плыть к берегу. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь. При оказании помощи не хвататься за спасающего, а помогать ему буксировать вас к берегу. Почувствовав слабость или недомогание после плавания, следует обратиться к врачу.

8. Если вы стали очевидцем несчастного случая, следует немедленно сообщить о нем учителю и при необходимости оказать посильную помощь.

9. Обучающиеся, допустившие нарушение общих требований по безопасности при проведении занятий по плаванию, привлекаются к ответственности, а со всей группой (классом) проводится внеплановый инструктаж.

ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Плавание и физическая красота человека

С глубокой древности известно, что плавание и физическая красота человека неразделимы. Индийские философы были убеждены, что «десять преимуществ дает омовение. ЯСНОСТЬ УМА, СВЕЖЕСТЬ, БОДРОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ, СИЛУ, КРАСОТУ, МОЛОДОСТЬ, ЧИСТОТУ, ПРИЯТНЫЙ ЦВЕТ КОЖИ И ВНИМАНИЕ КРАСИВЫХ ЖЕНЩИН».

Плавание оказывает своеобразное, присущее только этому виду спорта, влияние на организм человека. Находясь в воде, человек испытывает ощущение, во многом сходные с состоянием невесомости, поскольку плотность воды в 769 раз больше плотности воздуха. Это обстоятельство позволяет человеку находиться в ней в расслабленном состоянии, причем в своеобразном - горизонтальном - положении. Чтобы удержаться на поверхности воды и преодолеть вплавь некоторое расстояние, приходится выполнять специфические движения, подобным которым нет ни в каком другом виде спорта. Вода обладает высокой теплопроводностью (в 30 раз больше воздуха), что требует от организма повышенных затрат энергии при выполнении даже легких физических нагрузок. Поэтому плавание, безусловно, является одним из самых эффективных в оздоровительном отношении видов спорта, мощным средством предупреждения и даже исправления начинающихся нарушений телосложения.

Корректирующее действие плавания обеспечивается расслаблением мышц, положением тела и симметричностью применяющихся движений.

Всем хорошо известно, что правильная и красивая осанка положительно влияет на психику, на самочувствие. Именно умение правильно держаться и двигаться в значительной степени определяет внешний вид.

Правильная осанка - это красота, культура тела. При правильном строении тела создаются более благоприятные условия для всестороннего развития организма, деятельности внутренних органов, обеспечивающих лучшее и более экономное протекание жизненных процессов.

Солнечная радиация, например, действуя на человека в открытом бассейне более 7 мес. в году, стимулирует образование витамина Д, под влиянием которого

усиливаются процессы кальциевого и фосфорного обменов, что способствует правильному росту костей.

Лица, занимающиеся плаванием, и в преклонном возрасте сохраняют высокую подвижность в суставах, стройность, избавляют себя от страданий, причиняемых возрастными изменениями в позвоночном столбе.

Оздоровительные действия физических упражнений в воде проявляется в любом возрасте. В детском и юношеском возрасте преобразовательные возможности плавания выражены более значительно благодаря пластичности находящегося в процессе роста и развития организма. Именно поэтому подростки и юноши, занимающиеся плаванием, значительно опережают росте и уровне физического развития своих сверстников. В более зрелом возрасте в наиболее доступны изменениям поперечные размеры туловища. Сделать большее широкими плечи, уменьшить объем талии и бедер не особенно сложно. Уже через 4-6 мес. систематической тренировки результаты благоприятных изменений становятся очевидными. Для пожилых людей оздоровительный эффект занятий плаванием проявляется выраженным улучшением самочувствия, нормализацией сна, значительным повышением работоспособности.

Плавание создает мышечный корсет, закрепляющий позвоночный столб в естественном прямом положении или близком к нему. У пловца прекрасно развиваются все группы мышц. Гармоничность развития мышц обеспечивается равномерным распределением нагрузки на мышцы спины, ног и рук.

Фигура пловца отличается стройностью линий - вода как бы «обтачивает» все углы, придает обтекаемость фигуре. Мышцы становятся сильными, очень работоспособными и в тоже время не гипертрофированными. Вот почему систематические занятия плаванием следует считать прежде всего условием оптимального, гармонического формирования пропорций тела, а затем уже средством коррекции их нарушений. Все перечисленные выше факторы, воздействующие на организм человека при плавании вызывают мощное корригирующее действие. Систематические занятия плаванием, в комплексе со специальными упражнениями на суше, помогут вам, сформировав мышечный корсет, избавиться от начальных нарушений осанки, укрепив свод стопы, - от плоскостопия. Специально подобранные упражнения в воде помогут вам изменить форму ног и др.

Следует также помнить, что при правильном строении тела создаются наиболее благоприятные условия для оптимального функционирования органов и систем, а также для более экономичного протекания всех жизненных процессов в организме.

Здоровый, физически развитый человек в течении своей жизни способен более продуктивно трудиться на своем рабочем месте, принося максимальную пользу обществу.

СЕРДЦЕ ПОД ЗАЩИТОЙ

День и ночь работает сердце, толкая под артериями кровь, разнося находящиеся в ней питательные вещества и кислород по клеткам тела. Здоровый человек не ощущает деятельности своего сердца. Поэтому многие отклонения от нормальной работы сердечнососудистой системы сопровождаются бурей отрицательных эмоций. Еще каких то четверть века назад болезни сердца и сосудов не оказывало существенного влияния на статистику смертности. Сейчас, однако, они являются самым опасным бичом человечества. По данным всемирной организации здравоохранения, около половины всех смертных случаев вызвано такими заболеваниями.

Сердечно-сосудистые заболевания влекут за собой нарушение работы практически всех систем человека, включая дыхательную, нервную, пищеварительную, мышечную. Это происходит потому, что больные сердце и сосуды не в состоянии обеспечить достаточным количеством кислорода и питательными веществами весь организм. Ученые установили, что из поступившего с кровью кислорода 65-70% потребляет само сердце, головной мозг - 25 %, мышцы - около 5%. Отсюда понятно как важно для сохранения здоровья поддерживать сердечно-сосудистую систему в хорошем состоянии. Для этого необходимы систематические разумные нагрузки. Ведь сердце это мышца, а сильными могут быть только тренированные мышцы.

Лучшим помощником в такой тренировке является плавание.

Занятие плаванием создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы, поскольку в воде физические нагрузки происходят в антигравитационных условиях при горизонтальном расположении тела. Положительное влияние на работу сердца и сосудов оказывает также отсутствие статического напряжения. Ритмичные сокращения мышц в сочетании с глубоким дыханием усиливают проток венозной крови к сердцу. В этих условиях оно выталкивает кровь через артериальную систему к периферии по горизонтали, а не по вертикали, как обычно, т.е. работает в облегченных условиях. Мышцы, сокращаясь, действуют, как насос, помогая выталкивать кровь по венозной системе к сердцу. Все это благотворно действует на органы кровообращения.

У людей, занимающихся плаванием, сердце более выносливо. В покое оно сокращается не чаще 60-65 раз за 1 мин, каждое

движение мощное. При таком ритме само сердце больше отдыхает, успевает обильно омыться кровью через сеть кровеносных сосудов, тем самым сохраняется в хорошем рабочем состоянии. Тренированное сердце пловца затрачивает меньше усилий на перекачивание крови и тем самым экономится значительная часть энергии сердечных сокращений.

Что это дает? Давайте посчитаем. В среднем сердце человека сокращается 70 раз в 1 мин, значит, суточный пульс составляет 100 800 сокращений. Если в результате занятий плаванием частота сокращений сердца (ЧСС) снизилась до 65 в 1 мин, суточный пульс будет уже 93 600. такая экономия за год равна 2628 тыс. сокращений. Иными словами, сердце пловца экономит энергетический потенциал, обеспечивающий ему работу в прежнем режиме (70 сокращений в 1 мин) чуть ли не на два года - 625 дней. Экономизация работы сердечно-сосудистой системы проявляется не только в покое. При выполнении одинаковой мышечной работы у людей, занимающихся плаванием, по сравнению с нетренированными в меньшей степени повышаются ЧСС, минутный объем крови, систолическое давление. Пловец с тренированным сердцем, встретившись в жизни даже со значительными перегрузками, может преодолеть их, поскольку его сердце проталкивает в сосуды необходимое количество крови.

Учеными доказано, что систематические занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние кровеносных сосудов: увеличивается их сократительная способность, эластичность и крепость, улучшается энергетический объем веществ в стенках сосудов, обновляется их ткань. Тем самым предупреждается отложение на стенках сосудов холестерина. Установлено также, что у пловцов диаметр артерий, в том числе и венечных, увеличивается в 1,5-2 раза.

Наконец, установлено, что у людей, занимающихся плаванием, нормализуется артериальное давление, оставаясь годами, десятилетиями таким же, каким оно было в 20-30 лет, и чаще всего составляет 16/10,7 кПа (120/80 мм рт.ст.).

Плавание способствует активизации периферического кровообращения, заставляя действовать вместе с основными сосудами и дополнительные, увеличивая тем самым капиллярное русло в работающих органах. Действующие коллатерали, не допуская нарушений в деятельности сердечной мышцы, сами поддерживаются в рабочем состоянии. Аналогичные изменения происходят и в системе дыхания, поскольку эти системы работают в тесной взаимосвязи, обеспечивая совместно доставку работающим органам кислорода и питательных веществ, а также удаление продуктов обмена.

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЛЕГКИХ

Систематические занятия плаванием положительно влияют на систему дыхания, заметно укрепляют и улучшают ее деятельность. Связано это прежде всего с тем, что пловец дышит в необычных условиях. Вдох и выдох он совершает, преодолевая сопротивление воды. Это способствует развитию дыхательных мышц, увеличению жизненной емкости легких (ЖЕЛ), совершенствованию дыхательного ритма.

В результате занятий плаванием вырабатывается совершенный тип дыхания: оно становится глубоким и полным и потому более редким. Обычно взрослый человек в покое выполняет в минуту 14-16 дыхательных циклов, а пловец - 7-8. при такой частоте дыхания легкие и связанные с ними органы успевают хорошо отдохнуть, получить полноценное питание, их износ замедляется.

При плавании повышается эластичность легких, тренируются бронхи и альвеолы, количество последних растет; увеличиваются размеры грудной клетки, соответственно растут объем легких, ЖЕЛ. У лиц, занимающихся плаванием, резервные возможности системы дыхания в 2-3 раза выше, чем у ведущих малоподвижный образ жизни. Последние при физических нагрузках с трудом могут набрать в легкие 2-3 л воздуха, а пловцы - 5-7 л. через хорошо работающие альвеолы организм пловца сначала полностью обеспечивается кислородом, а затем (при выдохе) легко освобождается от углекислого газа. Увеличивается поглощение кислорода кровью. Из каждого литра вдыхаемого при плавании воздуха утилизируется больше кислорода (4-6 %), чем в покое (3-4%).

Важным показателем способности организма обеспечивать себя кислородом во время плавания является максимальное потребление кислорода (МПК) - наибольшее количество кислорода, которое организм способен потребить при напряженной мышечной работе. МПК служит показателем аэробной производительности организма, то есть способности выполнять длительную работу незначительной интенсивности. У пловцов МПК достигает 5-6 л, в то время как у нетренированных лиц - 2-2,5 л. поскольку МПК зависит от размера тела, то учитывается не только абсолютная но, и относительная величина показателя

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каждое учебное занятие должно быть направлено в первую очередь на укрепление здоровья детей. Различные специальные, подготовительные упражнения и упражнения для освоения способов плавания должны решать параллельно задачи закаливания организма, физического развития детей.

Следует отказаться от метода многократного (по сути, монотонного) повторения изучаемых упражнений, такая форма занятий утомляет детей, вызывает апатию, ведет к потере интереса и значительному снижению учебной успеваемости. Более эффективен игровой метод. Любое упражнение можно и нужно выполнять в форме игры, соревнования. Результативность таких занятий заметно возрастает, и дети с большим удовольствием.

Важную роль в обучении детей плаванию играет самостоятельное выполнение ими под контролем родителей ежедневных домашних заданий (в форме мини-зарядки) поможет физическому развитию детей и более успешному освоению программного материала. Упражнения для домашних заданий необходимо предварительно разучить на занятиях по плаванию.

По различным причинам на начальном этапе обучения (на первых шести - восьми занятиях) некоторые мальчики и особенно девочки плохо осваиваются в воде. С такими детьми целесообразно проводить дополнительные индивидуальные занятия на воде во внеурочное время, а также рекомендовать им специальные упражнения в домашней ванне под руководством родителей.

Необходимо отказаться от перегруженности занятий большим количеством специальных подготовительных упражнений, отобрать наиболее эффективные и равномерно распределить их навесь курс обучения.

Эти практические выводы были учтены при разработке программы.

Многолетний опыт обучения детей плаванию показывает, что при правильной организации и методике проведения занятий, творческом подходе тренера к своей деятельности дети успешно осваивают программный материал и к концу курса обучения проплывают спортивными способами «кроль на груди» и «кроль на спине» - 25 м по глубокой воде.

К занятиям в бассейне допускаются практически здоровые дети, имеющие разрешение (медицинскую справку) участкового врача-педиатра.

Настоящая программа разработана для проведения занятий с детьми в возрасте от семи до двенадцати лет. Учебные группы комплектуются детьми одного возраста, состав группы 15 человек, мальчиков и девочек примерно поровну. Курс начального обучения плаванию - три месяца, занятия проводятся три раза в неделю (всего 36 занятий), продолжительность каждого 90 мин. (чистое время пребывания в бассейне 60 мин.).

Концептуальные подходы при обучении плаванию.

Вызывают тревогу факты значительного ухудшения состояния здоровья детей. Лидирующее положение среди всех заболеваний занимают простудные, на втором месте прочно утвердились нервно-психические заболевания и патологии.

Поэтому одной из главных задач педагогических и медицинских работников сферы образования является значительное улучшение постановки физического развития и укрепления здоровья детей. Занятия плаванием дают для этого исключительно большие возможности.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

В процессе обучения плаванию решаются следующие основные задачи:

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение деятельности иммунной системы;
- воспитание высоких нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, уважительного отношения к родителям, учителям и старшим по возрасту;
- обучение детей плаванию простейшими спортивными способами «кроль на груди» и «кроль на спине»; курс обучению плаванию делится на три этапа:
- на первом этапе основное внимание уделяется изучению упражнений для освоения в воде (первые шесть-восемь занятий);
- на втором этапе в течение 18 - 20 занятий разучиваются «кроль на груди» и «кроль на спине»;
- на третьем этапе (шесть-восемь занятий) совершенствуются приобретенные навыки в плавании кролем, изучаются старты и повороты.

По завершении курса обучения плаванию дети приобретают:

- определенный базис здоровья, связанный с закаливанием и повышением уровня физического развития. Это в значительной степени помогает им уберечься от простудных заболеваний, а больным сколиозом - успешно лечиться;
- умение управлять своим поведением, уважительно относиться к требованиям педагогов и выполнять их, умение трудиться и соблюдать дисциплину; знание нравственных и этических принципов и умение следовать им в повседневной жизни;
- навыки в плавании спортивными способами «кроль на груди» и «кроль на спине»;
- навыки правильного выполнения простейших физических упражнений в домашних условиях, включая упражнения корригирующей гимнастики в случае заболевания сколиозом. После завершения трехмесячного курса обучения плаванию дети в зависимости от состояния здоровья и степени овладения навыками в плавании перераспределяются по новым учебным группам и продолжают занятия в бассейне: имеющие отклонения в состоянии здоровья и больные сколиозом объединяются в группы лечебного плавания ЛФК);
- наиболее подготовленные и способные к плаванию комплектуются в учебно-тренировочные группы и продолжают занятия плаванием еще в течение месяца.

Методические рекомендации.

1. Основной формой работы в группах начального обучения плаванию является групповой учебно-тренировочное занятие. Каждое занятие условно делится на три части - подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия (15-20 мин.) проводится на суше и включает построение, проверку детей по списку, объяснение задач занятия, выполнение общеразвивающих, специальных и подготовительных (имитационных) упражнений.

Основная часть занятия (40-50 мин.) направлена на решение главных задач - изучение упражнений для освоения в воде, изучение техники плавания «кролем на груди и спине», проведение различных игр на воде, эстафет и других соревновательных упражнений.

Заключительная часть (10-15 мин.) строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Завершается занятие построением группы на суше подведением итогов и проверкой детей по спискам.

2. Последовательность изучения упражнений для освоения в воде:

передвижение в воде по дну шагом, бегом с различными исходными положениями рук и туловища;

погружение в воду с головой и открывание глаз;

всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок», «Медуза» и др.);

упражнение для изучения техники дыхания в воде;

скольжение на спине и на груди.

3. Последовательность изучения техники плавания:

положение пловца на воде («Стрела»);

дыхание;

движение ногами;

движение руками;

согласование движений ногами и руками с дыханием.

Согласование различных элементов техники плавания проводится в определенной последовательности:

движение ногами с дыханием;

движение ногами в плавании и гребки руками, « гребки

руками с дыханием;

движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием;

плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыхания.

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по плаванию.

При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

Важную роль в повышении качества обучения детей плаванию играет выполнение ими домашних заданий. Упражнения для домашнего задания разучиваются на учебном занятии. Ежедневное, выполнение простейших упражнений в домашних условиях помогает лучшему усвоению учебного материала.

Большое значение в реализации программы имеет деловая связь тренера (родителями, необходимы контроль и помощь родителей в закаливании и выполнении детьми

домашних заданий. В связи с этим целесообразно провести два-три открытых уроков по плаванию для родителей, с рассказом и показом всех упражнений домашнего задания

Учебно-тематический план.

№ темы	тема	Количество часов на занятиях		
		теоретическая	практическая	всего
1	Правила поведения в бассейне	1	-	1
2	Меры безопасности в бассейне	1	-	1
3	Личная гигиена пловца	1	.	1
4	Плавание - важное средство закаливания	1	-	1
5	Строевые приемы и действия		1	1
6	Общеразвивающие физические упражнения		2	2
7	Специальные подготовительные (имитационные) упражнения		4	4
8	Подготовительные упражнения для освоения в воде		6	6
9	Техника плавания кролем на груди		18	18
10	Техника плавания кролем на спине		18	18
11	Прыжки в воду, соскоки, спады, старты и повороты на дистанции Эстафеты, игровые упражнения и соревнования		5	5
13	Открытые практические занятия для родителей		6	6
	Итого	4	66	70

Содержание учебно-тематического плана.

Теоретические сведения.

Тема №1. Правила поведения в бассейне.

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и бассейне.

Тема №2. Меры безопасности в бассейне.

Передвижения в бассейне шагом. Пользование электрофенами для сушки волос. Поведение в бассейне до начала занятий, на занятиях по плаванию и после окончания занятий.

Тема №3. Личная гигиена пловца.

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок промывки в душе до начала и после занятия. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Тема №4. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

Требование к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека- важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Практические занятия.

Упражнения на суше. Строевые приемы и действия.

Построение в одну или две шеренги, расчет по порядку, расчет первый и второй. Повороты налево, направо, кругом. Шаг и бег на месте. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Гимнастическую стойку принять!». Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Комплекс №1

1. Ходьба и бег на месте с высоким поднятием колен.
2. Круговые вращения руками вперед и назад.
3. Упражнение «Стрела», фиксировать 4 сек., затем расслабиться. Повторить 5-6 раз.
4. И. п.: сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки внутрь. Движение ногами кролем.
5. И. п.: стоя ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.
6. Бег на месте с высоким поднимания колен, ходьба на месте.

Комплекс №2

1. Ходьба и бег с высоким поднимания колен.
2. И. п.: стоя ноги врозь, руки вперед. Поворот туловища направо, руки развести в стороны. То же выполнить в другую сторону.
3. И. п.: стоя ноги врозь, руки за голову. Круговые вращения туловища.
4. И. п.: сидя на полу, упор руками сзади на предплечья - движение ногами кролем.
5. И. п.: стоя ноги врозь, наклонившись вперед - имитация гребковых движений руками при плавании кролем на груди.
6. И. п.: стоя ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вверх, отталкиваясь прямыми ногами, с переходом на бег и ходьбу на месте.
7. Упражнение на дыхание.

Комплекс №3

1. ходьба и бег с высоким подниманием колен.
2. И. п.: стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем на спине.
3. И.п.: стоя ноги врозь, ?уки за голову. Повороты туловища в стороны, руки в стороны.
4. И. п.: стоя, наклонившись вперед. Выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

5. Бег на месте с высоким поднятием колен.
6. Упражнение на дыхание.

Подготовительные упражнения для освоения в воде. Упражнения для освоения в воде выполняются в течение первых 10-12 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

1. передвижение по дну в воде шагом, бегом, грудью, спиной левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребко-вых движений.
2. Упражнение «Полоскания белья».
3. И. п.: стоя на дне. Делать поочередно движение ногами как при игре в футбол, при плавании брассом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.
4. И. п.: присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в стороны и лежат на воде. Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.
5. Игры и игровые упражнения: «Веселые дельфины», «Переправа», «Кто быстрее», «Рыбы и сеть», «Караси и карпы», «Байдарки», «Лодочка».

Погружение в воду с головой и открыванием глаз

1. «Умывание». И. п.: стоя на дне, наклонившись вперед. Побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаз руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.
2. И. п.: стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погрузиться с головой в воду и открыть глаза вначале 5 сек., затем 7 и 10 сек.
3. И. п.: стоя на дне в наклоне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.
4. И. п.: сидя на бортике бассейна. По команде преподавателя спрыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой в воду.
5. Игры и игровые упражнения: «Веселые брызги», «Сядь на дно», «Хоровод», «Поезд идет в туннель», «Охотники и утки», «Смотрим в глаза друг другу», «Искатели жемчуга», «Сосчитай пальцы на руке».

Всплывание и лежание на поверхности воды. Эти упражнения помогают детям почувствовать состояние невесомости и лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

1. «Поплавок». И. п.: стоя в воде. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая, погрузиться в воду с головой, принять «группировку», всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10 - 15 сек., затем вернуться в и. п.
2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, «повиснуть» в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.

3. «Звезда». Вначале выполнить поплавок, затем на счет «четыре, пять» выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны (держать 10 сек.).
4. «Звезда». Выполнить в положении на спине.
5. «Стрела». Захватить руками край сливного желоба, сделать глубокий вдох и задержать дыхание, опустить лицо в воду, лечь на грудь и выпрямить тело строго горизонтально, ноги выпрямить носки оттянуть и принять чуть внутрь (держать 10 сек.). Затем, опуская ноги вниз, встать на дно, поднять лицо из воды и сделать вдох.
6. «Стрела» (положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуть вперед и положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки вперед (держать 10 сек.). В начале это упражнение выполняется с плавательной доской и поплавком в ногах, затем без поддерживающих предметов.
7. «Стрела» в положении на спине.
8. Игры и игровые упражнения: «Поплавок» (кто дольше), «Пятнашки с поплавком», Освоение дыхания в воде. Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
2. И.п.: стоя на дне лицом к бортику, руками держаться за край сливного желоба, приседая в воде с головой, постепенно погружаться все ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.
3. И.п.: стоя на дне спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок был на воде, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.
4. И.п.: стоя на дне в наклоне вперед, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.
5. Игры и игровые упражнения: «У кого вода в котле закипит сильнее», «Поезд идет в тоннель и выпускает пар», «Насосы».

Скольжение. Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук помогает освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является основной и показателем хорошей техники плавания.

1. «Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.
2. Присесть в воде спиной к бортику, руки лежат на доске, поплавок зажат ногами. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, лечь грудью на воду, поднимая таз вверх, поставить согнутые ноги на бортик. Отталкиваясь ногами от бортика, вытянуться строго горизонтально на

воде, принять положение «Стрела» и начать скольжение вперед. Затем это упражнение с одним поплавком и без поддерживающих предметов.

3. «Скользящие стрелы». Выполняется упражнение 2 без поддерживающих предметов.
4. Скольжение на груди с различными и. п. рук, затем с выдохом в воду.
5. «Буксир». Выполняется на спине аналогично упражнению 1.
6. Скольжение на спине с поплавком и доской.
7. Скольжение на спине без поддерживающих предметов и с различными и. п. рук.
8. Скольжение на спине с плавательной доской.
9. Скольжение на груди с элементарными гребками руками.
10. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
11. Игры и игровые упражнения: «Буксиры», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее», «Стрелы скользят в цель», «Буксиры на спине».

Учебные прыжки и соскоки в воду. Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки выполняются вниз ногами и вниз головой. При изучении с детьми стартового прыжка в воду при плавании кролем глубина воды в бассейне должна быть не менее 120 см. в группах начального обучения детей плаванию разучивают следующие прыжки:

1. из и. п. сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом 90° в сторону опорной руки. Коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.
2. Этот же прыжок но из и. п. упор присев.
3. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.
4. И. п. основная стойка, приседая, отвести руки вниз-назад, махом руками вперед прыжок вниз ногами с последующим погружением с головой под воду.
5. И. п. основная стойка. Шагом вперед прыжок в воду ногами вниз («солдатиком»).
6. И. п. сидя на бортике, руки вытянуть вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад вперед (вход в воду руками).
7. И. п. присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением вперед в положении «Стрела».
8. И. п. основная стойка, руки вытянуты вверх и зажимают голову. Приседая и наклоняясь вперед выполнить спад вперед и скольжение на груди в положение «Стрела».
9. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна при плавании кролем на груди.

Игры, эстафеты и развлечения на воде.

Игры помогают понять характер ребенка. Приучают его к самостоятельности, инициативе, товариществу. Способствуют к успешному обучению и совершенствованию элементов техники плавания.

Часть простейших игр и игровых упражнений указана в предыдущих разделах и связана с изучением подготовительных упражнений для освоения в воде.

Кроме них широкое применение получили и другие игры, эстафеты и развлечения на воде.

- «Торпеды», «Торпеды в цель», эстафеты с выбыванием, эстафеты с плавательной доской, эстафета «торпед»;
- «Кто быстрее прыгнет в воду», «Каскад», «Кто дальше прыгнет», «Все вместе выполняем прыжок в воду и погружение с головой в воду»;
- «Борьба за мяч», «Мяч - тренеру», «Охотники и утки», «Мини-поло»;
- «Чехарда», «Кто перетянет», «Санки на воде», «Летающий дельфин».

Техника плавания.

Кроль на груди.

Упражнения на суше.

1. И. п.: сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движение ногами кролем.
2. Имитация положения пловца на воде («Стрела»). Вначале выполнять стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течение 4 - 6 сек., затем «Стрелу» выполнить лежа на гимнастической скамейке.
3. И. п.: лежа на груди на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешены за край скамейки. Движения ногами кролем.
4. И. п.: то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
5. То же упражнение. Но в сочетании с движениями ногами кролем.
6. Разучить элементарные гребки руками.
7. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучиваются движения одной правой, затем - левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
8. И. п.: лежа на гимнастической скамейке на груди в положении «Стрела». Гребковые движения руками кролем. Вначале разучиваются движения одной правой рукой, затем другой рукой, затем правой (левой) рукой в сочетании с дыханием.
9. И. п.: лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свешены за край скамейки. Согласование движения ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания с поворотом головы направо (налево).

II. Упражнения в воде.

1. Скольжение на груди с различным и. п. рук, а так же в сочетании с элементарными гребками рук.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди, руками держаться за бортик бассейна.
3. Скольжения на груди с движением ногами кролем и различными и. п. рук.
4. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнением «вдох и выдох» в воду с поворотом головы.
5. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая прижата к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы. Затем это же упражнение, но без доски.

6. Движения руками кролем. Вначале упражнение выполняется стоя на дне бассейна, затем с передвижением по дну.
7. Гребковые движения руками в скольжении на груди (с задержкой дыхания).
8. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
9. Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с передвижением по дну, затем это упражнение выполняется в скольжении на груди.
10. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая прижата к бедру. Гребок правой руки в сочетании с дыханием.
11. Это же упражнение, но без плавательной доски.
12. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении на груди.
13. Согласование движений руками, ногами и дыханием. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстоянием.

Кроль на спине.

- I. Упражнения на суше.
 1. И. п.: лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела».
 2. Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги спокойно свешены за край скамейки, движения ногами кролем.
 3. Выполнить движения руками «Мельница» назад.
 4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
 5. Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании гребками руками по очереди.
 6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками «Мельница» назад в согласовании с движениями ногами.
 7. Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другую прижать к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками «Мельница». Вначале выполнять упражнение «на сцепление», затем - движения ногами, руками и дыхание в полной координации.
- II. Упражнение на воде.
 1. скольжение на спине с различными и. п. рук.
 2. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
 3. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Выполнять движения ногами кролем.
 4. Плавание на спине с плавательной доской при помощи движений ногами кролем.
 5. Плавание на спине с движением ногами кролем, руки прижаты к бедрам.
 6. Плавание на спине с движением ногами кролем с различными и. п. (руки вытянуты за головой, одна вверх, другая прижата к бедру, обе руки прижаты к телу).
 7. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем и гребки руками по очереди.
 8. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем и гребки руками «Мельница» («на сцепление»).
 9. Плавание кролем на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая расстояние.

Техника стартов и поворотов.

Кроль на груди.

Старт. В детских бассейнах, глубина которых 120 - 125 см, изучается простейший старт. Из положения основная стойка большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, зажать голову. Приседая, наклониться вперед-вниз, грудью лечь на колени и, потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и последующим скольжением вперед в положении «Стрела». Методика разучивания изложена в разделе «Учебные прыжки и соскоки в воду».

Поворот. С детьми групп начального обучения разучивается наиболее легкий поворот - «маятником». Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться набок в сторону этой руки, затем, опираясь рукой о бортик бассейна, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевалиться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить ее в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стенки бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положение «Стрела» начать плыть кролем на груди.

Кроль на спине.

Старт. При плавании кролем на спине старт выполняется из воды. По команде «Участникам занять места!» пловцы прыгают в воду на свои дорожки, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде «На старт!» пловцы руками берутся за бортик бассейна (специальные поручни), согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде «Марш!» пловцы выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягиваются, зажимают голову руками (положение «Стрела»), входят в воду. После непродолжительного скольжения под водой начинают гребковые движения ногами, затем руками.

Поворот. С детьми групп начального обучения разучивается наиболее простой поворот - «плоский». Подплывая к стене бассейна на спине, повернуться на грудь, лицом к стенке бассейна, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - делая вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользить в положение «Стрела» на спине 3-4 м, начать движения ногами и руками .

Технологическая карта занятий.

Темы	Цели и задачи	Структура и содержание	Методика (технология) обучения	Материально-технические обеспечения	Приобретаемые мисия и умения
<p>Правила поведения в бассейне</p> <p>Упражнения на суше и упражнения для освоения вводе</p> <p>Меры безопасности в бассейне</p> <p>Упражнения на суше и упражнения для дыхания</p>	<p>1.ознакомить с организацией занятия по плаванию и основными правилами поведения в бассейне.</p> <p>2.разучить строевые приемы и команды.</p> <p>1. ознакомить с мерами безопасности</p> <p>2. разучить простейшие упражнения для освоения в воде</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №1.</p> <p>Организация занятия</p> <p>Правила поведения в бассейне</p> <p>Строевые приемы и команды; построение, строевая стойка, «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»</p> <p>Упражнения «Задержка дыхания», «Погружение в воду с головой»</p> <p>Основная часть</p> <p>Соскок в воду и построение</p> <p>Передвижение в воде шагом и бегом</p> <p>Игра на воде «Переправа»</p> <p>Погружение в воду с головой</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение детей на суше.</p> <p>Подведение итогов урока</p> <p>Домашнее задание - упражнение «Погружение в воду»</p> <p>Занятие №2</p> <p>Подготовительная часть</p> <p>Меры безопасности в бассейне</p> <p>Построение в бассейне, строевая стойка, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»</p> <p>Упражнения «Задержка дыхания», «Погружение в воду», «Поплавок»</p> <p>Основная часть</p> <p>Из упора присев соскок вперед</p> <p>Погружение в воду и открывание глаз</p> <p>Игра на воде «Переправа»</p> <p>Разучивание упражнения «Поплавок»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение, подведение итогов урока</p> <p>Домашнее задание - «Поплавок»</p>	<p>Рассказ, показ и практическое выполнение упражнений</p> <p>Практическое выполнение упражнений</p> <p>Беседа</p> <p>Рассказ, показ и выполнение упражнений и команд</p> <p>Практическое выполнение упражнений</p> <p>Беседа и показ</p>		<p>Усвоены основных правил поведения в бассейне</p> <p>Усвоены простейшие упражнения на суше и в воде</p> <p>Усвоены меры безопасности</p> <p>Умение выполнить</p>

<p>Личная гигиена пловца Упражнения для освоения вводе</p>	<p>1. разучить упражнения для освоения в воде «Поплавок», «Звезда» 2. рассказать детям о значении дисциплины и трудолюбия в достижении поставленной цели</p>	<p align="center">Занятие № 3</p> <p>Подготовительная часть Значение дисциплины и трудолюбия Правила личной гигиены Упражнение «Задержка дыхания», «Погружение в воду», «Поплавок» Разучивание упражнения «Звезда» Основная часть Погружение в воду и открывание глаз Игра на воде «Водолазы» Упражнение «Поплавок» Упражнение «Звезда» Заключительная часть Построение, подведение итогов урока</p> <p>Занятие №4</p>	<p>Рассказ, показ и выполнение упражнения</p> <p>Практическое выполнение упражнений. Игра</p> <p>Беседа</p>		<p>Усвоение правил личной гигиены. Умение правильно выполнять упражнение «Поплавок»</p>
<p>Общеразвивающиеся и специальные физические упражнения</p>	<p>1. разучить комплекс №1 общеразвивающихся и специальных физических упражнений 2. ознакомиться с упражнением «Положение пловца на воде» («Стрела»)</p>	<p>Подготовительная часть Комплекс №1 общеразвивающихся упражнений Упражнение «Выдох в воду», стоя спиной к стене Упражнение «Стрела» Основная часть Прыжок в воду ногами вниз Стоя спиной к бортику упражнение «Выдох в воду» Упражнения «Поплавок», «Звезда» Игра на воде «Водолазы» Упражнение «Стрела» Заключительная часть Построение, подведение итогов урока Домашнее задание - «Стрела»</p> <p>Занятие №5</p>	<p>Показ и выполнение упражнений</p> <p>Повторение упражнений. Игра «Водолаз»</p> <p>Показ</p>	<p>Плавательные доски - 25 шт., поплавок - 25 шт.</p>	<p>Знание правил поведения и мер безопасности в бассейне, правил личной гигиены Умение правильно выполнять все упражнения для освоения вводе</p>
<p>Техника плавания кролем на груди</p>	<p>1. разучить упражнение «Стрела» 2. ознакомить с упражнением -</p>	<p>Подготовительная часть Комплекс №1 общеразвивающихся упражнений Движение ногами кролем, сидя на полу Упражнение «Стрела» Основная часть Прыжок в воду «солдатиком» Упражнение «Выдох в воду»</p>	<p>Рассказ, показ и выполнение упражнений</p> <p>Игра «Водолазы»</p>	<p>Тоже</p>	<p>Усвоение упражнения «Стрела» и движений ногами кролем</p>

<p>Техника плавания кролем на груди</p>	<p>движения ногами кролем, сидя на полу.</p> <p>1. разучить движения ногами кролем</p> <p>2. разучить упражнение «Стрела»</p> <p>3. ознакомить детей с вопросами этики: «О дружбе и взаимоотношениях в спортивном коллективе»</p>	<p>Упражнение «Стрела» с поплавком и доской</p> <p>Упражнение «Скользящая стрела»</p> <p>Игра на воде «Водолазы»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение, подведение итогов урока</p> <p>Домашнее задание - движения ногами кролем, сидя на полу</p> <p>Занятие № 6</p> <p>Подготовительная часть «О дружбе и взаимоотношениях в спортивном коллективе»</p> <p>Комплекс №1 общеразвивающих и специальных упражнений</p> <p>Упражнение «Стрела»</p> <p>Движение ногами кролем сидя на полу</p> <p>Основная часть</p> <p>Прыжок в воду «солдатиком»</p> <p>Вдох и выдох в воду с поворотом головы</p> <p>Упражнение «Стрела» с поплавком и плавательной доской, затем скольжение «Стрела» с поплавком и опусканием рук</p> <p>Игра на воде «Искатели жемчуга»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение, подведение итогов урока</p> <p>Занятие 7</p> <p>Подготовительная часть</p> <p>Общеразвивающие и специальные физические упражнения</p> <p>Упражнение «Стрела» на гимнастической скамейке</p> <p>Движения ногами кролем, сидя на полу и затем лежа на гимнастической скамейке</p> <p>Основная часть</p> <p>Вдох и выдох в воду с поворотом головы</p> <p>«Скользящая стрела» с поплавком и плавательной доской</p> <p>«Скользящая стрела» с поплавком</p>	<p>Беседа и показ упражнений</p> <p>Беседа</p> <p>Многократное выполнение упражнений</p> <p>Практическое выполнение упражнений</p> <p>Игра «Искатели жемчуга»</p> <p>Беседа</p> <p>Практическое выполнение упражнений</p> <p>Игра «Чья стрела лучше»</p>	<p>Гимнастические скамейки - 4 шт., плавательные доски - 25 шт., поплавки - 25 шт.</p> <p>Тоже</p>	<p>Усвоение упражнения «Стрела» и движения ногами кролем</p> <p>Умение правильно выполнять, сидя на полу, движения ногами *</p> <p>Усвоение правильного положения пловца в скольжении на груди</p>
<p>Техника плавания кролем на груди</p>	<p>1. совершенствовать движения ногами кролем, сидя на полу</p> <p>2. разучить положение пловца в скольжении на</p>	<p>«Скользящая стрела» с поплавком и плавательной доской</p> <p>«Скользящая стрела» с поплавком</p>	<p>Игра «Чья стрела лучше»</p>	<p>Тоже</p>	<p>Умение правильно выполнять, сидя на полу, движения ногами *</p> <p>Усвоение правильного положения пловца в скольжении на груди</p>

<p>Техника плавания кролем на груди</p>	<p>воде (скользящая стрела)</p> <p>1. разучить движения ногами кролем лежа на гимнастической доске</p> <p>2. совершенствовать упражнение «Скользящая стрела»</p>	<p>Игра на воде «Чья стрела лучше»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение, подведение итогов урока</p> <p>Занятие №8</p> <p>Подготовительная часть</p> <p>Специальные подготовительные упражнения</p> <p>Упражнение «Стрела» лежа на гимнастической скамейке</p> <p>Движения ногами кролем, лежа на гимнастической скамейке</p> <p>Основная часть</p> <p>«Скользящая стрела» в различных вариантах, с различными и. п. рук</p> <p>Игра на воде «Скользящие стрелы»</p> <p>Движение ногами кролем, лежа на воде, держась за бортик</p> <p>Плавание с доской в положении на ногах</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение, подведение итогов урока</p> <p>Домашнее задание - движения ногами лежа</p>	<p>Беседа</p> <p>Многократное выполнение упражнений</p> <p>Практическое выполнение упражнений</p> <p>Игра «Скользящая стрела»</p> <p>Беседа, показ</p>		<p>Усвоение правильного положения пловца в скольжении на груди</p> <p>Умение правильно выполнять движения ногами кролем, лежа на скамейке и на воде</p> <p>Умение правильно выполнять упражнение «Скользящая стрела»</p>
<p>Техника плавания кролем на груди</p>	<p>1. разучить плавание на груди с плавательной доской при помощи движений ногами кролем</p> <p>2. ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья</p>	<p>Занятие №9</p> <p>Подготовительная часть</p> <p>Значение физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Общеразвивающие и специальные упражнения</p> <p>Движения ногами кролем, лежа на гимнастической скамейке</p> <p>Основная часть</p> <p>Прыжок в воду и спад вперед</p> <p>«Скользящая стрела» в различных вариантах и с различными и. п. рук</p> <p>Движения ногами кролем, лежа на груди, держась за бортик</p> <p>Плавание с доской на груди при помощи движения ногами кролем</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение, подведение итогов</p>	<p>Рассказ</p> <p>Практическое выполнение упражнений</p> <p>Беседа</p>		<p>Усвоение правильной техники плавания на груди, находясь на ногах</p>

<p>Техника плавания на груди</p>	<p>рovsky 1. ра- зучить технику плавания на груди при по- мощи</p>	<p>Занятие № 10 Подготовительная часть Общеразвивающие и спе- циальные подготовительные упражнения Движение ногами кролем, лежа на гимнастической ска- мейки, с различными и. п. рук Этические отношения в детском коллективе Основная часть Прыжок в воду и спад впе- ред Скольжение на груди с раз- личными и. п. рук Движения ногами кролем у бортика Плавание на груди в поло- жение на ногах с различными и. п. рук Игра на воде «Скользкие стрелы» Заключительная часть Построение, подведение итогов урока</p>	<p>Выпол- нение уп" ражнений. Беседа</p>		<p>Усвоение правильной техники пла- вания, нахо- дясь на ногах</p>
<p>Тех- ника плавания кролем на груди</p>	<p>движений ногами кролем 2. раз- вивать и укреплять этические отноше- ния в дет- ском кол- лективе</p>	<p>Занятие №11 Подготовительная часть Упражнение «Стрела», лежа на гимнастической скамей- ке, на спине Основная часть «Стрела» на спине с по- плавком и доской Скольжение на груди с раз- личными и. п. рук Движения ногами кролем на груди у бортика Плавание на груди в поло- жение на ногах с различными и. п. рук Игра на воде «Искатели жемчуга» Заключительная часть Построение, подведение итогов</p>	<p>Практи- ческое вы- полнение упражне- ний Игра «Скользя- щая стре- ла» Упраж- нения в па- рах Практи- ческое вы- полнение упражне- ний Игра «Искатели жемчуга»</p>		<p>Усвоение техники уп- ражнения «Стрела» на спине Умение правильно выполнять движение рук в плавании на груди, нахо- дясь на ногах</p>
<p>Тех- ника плавания кролем на груди Тех- ника плавания кролем</p>	<p>положе- нии на ногах 1. ра- зучить элемен- тарные гребки руками в</p>	<p>Занятие №12 Подготовительная часть Значение утренней зарядки для укрепления здоровья Общеразвивающие и спе- циальные физические упраж- нения Элементарные гребки ру- ками при плавании на груди Движения ногами кролем,</p>	<p>Беседа Рассказ Выпол- нение уп- ражнений</p>		<p>Усвоение правильной техники спе- циальных уп- ражнений на спине и на груди</p>

<p>на спине</p>	<p>плавании на груди 2. разучить «Скользящую стрелу» в плавании на спине 3. ознакомить детей со значением ежедневной утренней зарядки для укрепления здоровья</p>	<p>лежа на груди с различными и. п. рук Основная часть Элементарные гребки руками в скольжении Движения ногами кролем, лежа на груди Плавание на груди в положении на ногах с различными и. п. рук «Скользящая стрела» на спине («Буксиры») Игра на воде «Скользящие стрелы» с элементарными гребками Заключительная часть Построение, подведение итогов урока Занятие №13</p>	<p>Многократное выполнение упражнений Игра «Скользящая стрелы»</p>		
<p>Техника плавания кролем на груди Техника плавания кролем на спине</p>	<p>1.ознакомить детей с техникой плавания кролем на груди и спине 2.разучить элементарные гребки руками в плавании на груди и «Скользящую стрелу» в плавании на спине</p>	<p>Подготовительная часть Ознакомление детей с правильной техникой плавания кролем на груди и на спине Упражнение «Элементарные гребки руками» Движение ногами кролем лежа на груди Основная часть Движение ногами кролем, лежа на груди Плавание на груди в положении на ногах с различными и. п. рук Элементарные гребки руками при плавании кролем на груди «Скользящая стрела» на спине с поплавком на груди «Скользящая стрела» на спине с поплавком и плавательной доской («Буксиры») Заключительная часть Построение. Подведение итогов Занятие № 14</p>	<p>Показ лучшими пловцами на воде с объяснением</p> <p>Практическое выполнение упражнений Упражнения в парах</p>		<p>Умение правильно выполнять элементарные гребки руками в плавании на груди</p>
<p>Техника плавания кролем на спине</p>	<p>1.разучить «скользящую стрелу» в плавании на спине</p>	<p>Подготовительная часть Закаливание в домашних условиях Комплекс № 2 общеразвивающих и специальных упражнений Элементарные гребки ру-</p>	<p>Беседа Выполнение упражнений</p>		<p>Умение правильно выполнять элементарные гребки руками в плавании на груди</p>

	<p>2.совершенствовать элементарные гребки руками в плавании на груди</p> <p>3.ознакомить детей с приемами и значением закаливания в домашних условиях для укрепления здоровья</p>	<p>хами в плавании на груди</p> <p>Движения ногами кролем, лежа на спине</p> <p>Основная часть</p> <p>«Скользящая стрела» на спине с поплавком и доской, затем с поплавком</p> <p>Движения ногами кролем, лежа на груди</p> <p>Элементарные гребки руками в плавании на груди с движениями ногами кролем</p> <p>Игра на воде «Торпеды»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение. Подведение итогов урока</p>	<p>Упражнения в парах</p> <p>Многократное выполнение упражнений</p> <p>Игра «Торпеды»</p> <p>Беседа</p>		
<p>Техника плавания кролем на спине</p> <p>Техника плавания кролем на груди</p>	<p>1.разучить «Скользящую стрелу» в плавании на спине</p> <p>2.совершенствовать элементарные гребки руками в плавании на груди</p> <p>3.ознакомить с упражнениями «Вдох и выдох» в воде с поворотом головы</p>	<p>Занятие № 15</p> <p>Подготовительная часть</p> <p>Упражнение «Вдох и выдох» с поворотом головы</p> <p>Комплекс № 2 общеразвивающих и специальных упражнений</p> <p>Основная часть</p> <p>«Скользящая стрела» на спине с поплавком и доской, затем без поплавка</p> <p>Движение ногами, лежа на груди</p> <p>Элементарные гребки в плавании на груди с движениями ногами кролем</p> <p>Игра на воде «Торпеды»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение. Подведение итогов урока</p> <p>Занятие № 16</p>	<p>Упражнения в парах, затем самостоятельно.</p> <p>Многократное повторение упражнений</p> <p>Игра «Торпеды»</p> <p>Беседа</p>		<p>Умение правильно выполнять упражнение «Скользящая стрела» на спине</p>
<p>Техника плавания кролем на груди и на спи-</p>	<p>1.разучить вдох и выдох с поворотом головы в пла-</p>	<p>Подготовительная часть</p> <p>Лежа на гимнастической скамейке на груди - «Вдох и выдох» с поворотом головы</p> <p>Лежа на гимнастической скамейке на спине - движения</p>	<p>Выполнение упражнений</p>		<p>Усвоение техники дыхания при плавании кролем на груди</p>

не	<p>ванны кролем на груди</p> <p>2. Движения ногами в плавании кролем на спине</p>	<p>ногами кролем</p> <p>Основная часть</p> <p>Стартовый прыжок в воду</p> <p>Элементарные гребки руками в плавании на груди в положении на ногах</p> <p>Вдох и выдох в воду в плавании с доской</p> <p>Движения ногами кролем, сидя на бортике</p> <p>«Скользящая стрела» на спине и движения ногами кролем (с помощью партнера)</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение. Подведение итогов урока</p> <p>Занятие № 17</p>	<p>Повторение упражнений (тренировка)</p> <p>Упражнения в парах</p> <p>Беседа</p>		
Техника плавания кролем на груди и на спине	<p>1. разучить гребки руками в плавании кролем на груди</p> <p>2. ознакомить детей с нравственными принципами и их применением в повседневной жизни</p>	<p>Подготовительная часть</p> <p>Стоя в наклоне - гребки руками в плавании на груди</p> <p>Нравственные принципы в повседневной жизни</p> <p>Основная часть</p> <p>Стартовый прыжок в воду и плавание в положении на ногах с различными и. п. рук</p> <p>Вдох и выдох в плавании на груди</p> <p>Элементарные гребки руками в плавании на груди</p> <p>Гребки руками - стоя на месте, лицом к бортику, левая рука на доске</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение. Подведение итогов урока</p>	<p>Показ, рассказ и выполнение упражнений</p> <p>Выполнение упражнений</p> <p>Беседа</p>		<p>Усвоение правильной техники гребков руками в плавании кролем на груди</p>
Техника плавания кролем на груди и на спине	<p>1. разучить гребки руками на груди в простых условиях</p> <p>2. движения ногами кролем на спине</p> <p>3. раскрыть значимость взаимопомощи и взаимной</p>	<p>Занятие № 18</p> <p>Подготовительная часть</p> <p>Взаимопомощь и взаимная поддержка</p> <p>Стоя в наклоне вперед - гребки руками</p> <p>Лежа на гимнастической скамейке на спине - движения ногами кролем</p> <p>Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений</p> <p>Основная часть</p> <p>Со старта проплыть на груди в положении на ногах с элементарными гребками руками</p> <p>Разучить гребки руками на месте, затем в скольжении с</p>	<p>Рассказ показ и выполнение упражнений</p> <p>Практическое выполнение упражнений</p> <p>Упраж-</p>		<p>Усвоение техники гребков руками в простых условиях и движений ногами кролем на спине</p>

	поддерж-	плавательной доской	нения в па-		
--	----------	---------------------	-------------	--	--

<p>Тех-ника</p>	<p>ки при выполнении парных упражнений</p> <p>1.разучить греб-</p>	<p>Сидя на бортике - движения ногами кролем «Скользящая стрела» на спине и движения ногами кролем, вначале с поплавком и плавательной доской, затем с плавательной доской без поплавка Заключительная часть Построение. Подведение итогов урока Занятие № 19 Подготовительная часть Значение домашних заданий</p>	<p>рах</p> <p>Беседа и показ упр. Рассказ Выпол-</p>		<p>Усвоение техники греб-</p>
<p>плавания кролем на груди</p>	<p>ки руками в плавании на груди с плавательной доской</p> <p>2.ознакомить детей со значением выполнения домашних заданий для повышения учебной усвояемости и укрепления здоровья</p>	<p>Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений Гребки руками лежа на гимнастической скамейке Основная часть Вдох и выдох в плавании с доской Гребки руками на месте, затем в скольжении и в плавании с плавательной доской Сидя на бортике - движения ногами кролем «Скользящая стрела» на спине и движения ногами кролем Игра на воде «Водолазы» Заключительная часть Построение. Подведение итогов урока Домашнее задание - движения ногами, лежа на спине Занятие № 20</p>	<p>нение упражнений с помощью тренера Практическое выполнение упражнений Игра «Водолазы» Беседа</p>		<p>ков руками в плавание кролем на груди</p>
<p>Тех-ника плавания кролем на спине</p>	<p>1.разучить движения ногами кролем в плавании на спине</p> <p>2.совершенствовать гребки руками в плавании на</p>	<p>Подготовительная часть Взаимоотношения мальчиков и девочек Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений Лежа на гимнастической скамейке на спине - движения ногами кролем Основная часть Сидя на бортике - движения ногами кролем Плавание на спине при помощи движений ногами кро-</p>	<p>Беседа Выполнение упражнений Упраж-</p> <p>нения в парах Выпол-</p>		<p>Усвоение правильных движений ногами кролем в плавании на спине</p>

грудь 3.ознак омнить де- тей с пра-	лем (вначале с помощью партнера, затем самостоятель- но) Гребки руками в кроле на	нение уп- ражнений Игра «Искатели		
--	--	--	--	--

	<p>вильными и уважительными отношениями между мальчиками и девочками</p>	<p>груди, вначале стоя на месте, затем в плавании с доской Игра на воде «Искатели жемчуга» Заключительная часть Построение. Подведение итогов урока</p>	<p>жемчуга» Беседа</p>		
<p>Техника плавания кролем на груди</p>	<p>1.разучить гребки руками в плавании кролем на груди 2.совершенствовать движения ногами кролем в плавании на спине</p>	<p>Занятие № 21 Подготовительная часть Лежа на гимнастической скамейке на груди - гребки руками Основная часть Вдох н выдох в плавании на груди Гребки руками в плавании на груди с плавательной доской, затем без доски Сидя на бортике - движения ногами кролем Плавание на спине с плавательной доской при помощи движений ногами кролем Игра на воде «Торпеды» Заклучительная часть Построение. Подведение итогов урока</p>	<p>Выполнение упражнений с помощью тренера Практическое выполнение упражнений Игра «Торпеды» Беседа</p>		<p>Усвоение правильных гребков руками в плавании на груди</p>
<p>Техника плавания кролем на спине</p>	<p>1.разучить гребки руками по очереди в плавании на спине 2.научить согласовывать движения руками н ногами в плавании на спине</p>	<p>Занятие №22 Подготовительная часть Гребки руками по очереди, вначале у стены, затем лежа на гимнастической скамейке на спине Основная часть Сидя на бортике - движения ногами кролем Плавание на спине в положении на ногах, вначале с плавательной доской, затем без доски с различными и. п. рук Согласование движений руками и ногами в плавание на спине, гребки руками по очереди Заклучительная часть Построение. Подведение итогов урока Домашнее задание - гребки руками по очереди</p>	<p>Выполнение упражнений с помощью тренера остоятельное выполнение упражнений</p>		<p>Усвоение правильных гребковых движений руками по очереди</p>
<p>Тех-</p>	<p>1.ознак</p>	<p>Занятие № 23 Подготовительная часть</p>	<p>Выпол-</p>		<p>Усвоение</p>

<p>ника плавания кролем на груди</p>	<p>омить де-тей с пра-вильной техникой плавания кролем на груди в полной коорди-нации 2.разучить уп-ражнение «Гребок правой - вдох»</p>	<p>Разучить упражнение «Гребок правой рукой - вдох» вна-чале стоя. затеи лежа на ска-мейке Основная часть Вдох и выдох в плавании на груди Гребки руками в плавании на груди Плавание кролем на груди с задержкой дыхания Упражнение «Гребок пра-вой - вдох» вначале стоя у стенки бассейна, затем в пла-вании с плавательной доской Заключительная часть Построение. Подведение итогов урока Домашнее задание - уп-ражнение «Гребок правой - вдох»</p>	<p>нение уп-ражнений с помощью тренера Практи-ческое вы-полнение упражне-ний Показ упражне-ний</p>	<p>упражнения «Гребок пра-вой - вдох». Умение пра-вильно вы-полнять греб-ки руками в плавании на груди Умение</p>
<p>Тех-ника плавания кролем на спине</p>	<p>1.научить со-гласовы-вать дви-жения но-гами и руками с дыханием в плава-нии на спине 2. на-помнить детям ос-новные правила поведения и меры безо-пасности в бассей-не</p>	<p>Задание № 24 Подготовительная часть Правила поведения и меры безопасности Лежа на гимнастической скамейке на спине - согласо-вание движений руками и но-гами Основная часть Сидя на бортике - движе-ния ногами кролем Плавание на спине в поло-жении на ногах с различньши н. п. рук Плавание на спине при по-мощи движений ногами кро-лем, гребки руками по очереди «Гребок правой - вдох» в плавании на груди Заключительная часть Построение. Подведение итогов урока Домашнее задание - дви-жения руками «Мельница» назад</p>	<p>Беседа Выпол-нение уп-ражнений по разде-лениям Практи-ческое вы-полнение упражне-ний Показ упражне-ний</p>	<p>правильно плавать на спине, нахо-дясь на ногах, с различными и. п. рук</p>
<p>Тех-ника плавания кролем на груди и спине</p>	<p>1.разучить пла-вание кролем на груди в полной коорди-</p>	<p>Занятие № 25 Подготовительная часть Гребковые движения рука-ми «Мельница» назад при плавании на спине Упражнение «Гребок пра-вой - вдох» при плавании кролем на груди</p>	<p>Выпол-нение уп-ражнений по разде-лениям</p>	<p>Усвоение движений ру-ками «мель-ница» назад Умение плавать кро-</p>

	<p>нации на задержке дыхания 2.Гребковые движения руками «Мельница» назад при плавании на спине</p>	<p>Основная часть Гребки руками в плавании на груди в положении на ногах</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации с задержкой дыхания «Гребок правой - вдох» в плавании на груди</p> <p>Плавание на спине в положении на ногах с различными и. п. рук</p> <p>Плавание на спине - гребки руками «Мельница» назад</p> <p>Заключительная часть Построение. Подведение итогов урока</p> <p>Занятие № 26</p>	<p>Практическое выполнение</p> <p>упражнений</p> <p>Беседа</p>		<p>лем на груди с задержкой дыхания</p>
<p>Техника плавания кролем на груди и спине</p>	<p>1.научить согласовывать движения ногами и руками в плавании на спине 2.совершенствовать технику плавания кролем на груди с задержкой дыхания</p>	<p>Подготовительная часть Согласование движений ногами при плавании кролем на спине с движениями руками «Мельница», лежа на гимнастической скамейке</p> <p>Гребки руками в плавании на груди, стоя в наклоне</p> <p>Основная часть Сидя на бортике - движения ногами кролем</p> <p>Плавание на спине в положении на ногах с различными и. п. рук</p> <p>Плавание на спине, движения руками «Мельница» назад (упражнение на сцепление)</p> <p>Гребки руками в плавании на груди</p> <p>Плавание кролем на груди с задержкой дыхания</p> <p>Заключительная часть Построение. Подведение итогов урока</p> <p>Занятие № 26</p>	<p>Выполнение упражнений на сцепление с помощью тренера</p> <p>Практическое выполнение упражнений</p> <p>Беседа</p>		<p>Умение правильно выполнять упражнение на сцепления в плавании на спине</p>
<p>Техника плавания кролем на груди и спине</p>	<p>1.научить согласовывать движение рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди 2.со-</p>	<p>Подготовительная часть Лежа на гимнастической скамейке на груди - «Гребок правой - вдох»</p> <p>Согласование движений руками с дыханием в плавании на груди</p> <p>Основная часть Гребки руками в плавании на груди</p> <p>«Гребок правой - вдох» в плавании на груди</p>	<p>Выполнение упражнений с помощью тренера</p> <p>Практическое выполнение упражнения</p>		<p>Усвоение техники плавания кролем на груди в полной координации</p>

<p>Тех-ника плавания кролем на груди и спине</p>	<p>вершен-ствовать упражне-ния на сцепление в плава-нии кро-лем на спине</p> <p>1.разучить технику плава-ния кро-лем на груди в полной коорди-нации</p> <p>2.совер-шенство-вать уп-ражнение на сцеп-ление в плавании на спине</p>	<p>Согласование движений руками с дыханием в плава-нии на груди</p> <p>В плавании на спине - уп-ражнение на сцепление</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение. Подведение итогов урока</p> <p>Домашнее задание - согла-сование движений руками с дыханием в плавании на груди</p> <p>Занятие № 28</p> <p>Подготовительная часть</p> <p>Стоя в наклоне, руки впе-ред - согласование движений руками с дыханием в плава-нии на груди</p> <p>Лежа на гимнастической скамейке на груди «Гребок правой - вдох»</p> <p>Основная часть</p> <p>Со старта плавание кролем на груди в положении на но-гах на расстоянии 8х12,5 м «Гребок правой - вдох» на месте и в плавании</p> <p>Плавание кролем на груди с дыханием, на спине - упраж-нение на сцепление</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение. Подведение итогов урока</p>	<p>нии</p> <p>Беседа</p> <p>Выпол-нение уп-ражнений с помощью тренера</p> <p>Практи-ческое вы-полнение упражне-ний</p> <p>Беседа</p>		<p>Усвоение</p> <p>техники пла-вания кролем на груди и полной коор-динации дви-жения с ды-ханием</p>
<p>Тех-ника плавания кролем на груди и спине</p>	<p>1.Техн ику пла-вания кролем на спине в полной коорди-нации движений</p>	<p>Занятие № 29</p> <p>Подготовительная часть</p> <p>Лежа на гимнастической скамейке на спине - согласо-вание движений в плавании кролем на спине</p> <p>Основная часть</p> <p>Разучить старт при плава-нии на спине</p> <p>Плавание кролем на спине - упражнение на сцепление</p> <p>Плавание кролем на спине в полной координации движе-ний</p> <p>«Гребок правой - вдох» в плавании на груди</p> <p>Кроль на груди с дыханием</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение. Подведение итогов урока</p>	<p>Выпол-нение уп-ражнений на гимна-стической скамейке</p> <p>Практи-ческое вы-полнение упражне-ний</p> <p>Беседа</p>		<p>Умение правильно плавать кро-лем на спине</p>
<p>Тех-ника</p>	<p>1.совер-шенство-</p>	<p>Подготовительная часть</p> <p>Лежа на гимнастической</p>	<p>Выпол-нение уп-</p>		<p>Умение правильно</p>

<p>плавания кролем на спине</p>	<p>вал» технику плавания кролем на груди и спине</p>	<p>скамейке на груди - «Гребок правой - вдох» Движения руками «Мельница» назад, стоя у стены Основная часть «Гребок правой - вдох» в плавании на груди Плавание кролем на груди с дыханием Плавание на спине в положении на ногах с различными п. рук Плавание кролем на спине - упражнение на сцепление Плавание кролем на спине в полной координации движений Заключительная часть Построение. Подведение итогов урока Занятие № 31</p>	<p>ражнений</p> <p>Практическое выполнение упражнений Беседа</p>		<p>проплыть кролем на груди и на спине 10 - 12 м</p>
<p>Кроль на груди и спине</p>	<p>1.совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине</p>	<p>Подготовительная часть Лежа на гимнастической скамейке на спине - согласование движений руками и ногами Стоя в наклоне вперед, руки вперед - согласование движений руками с дыханием Основная часть «Гребок правой - вдох» в плавании на груди Плавание кролем на груди - на технику Плавание кролем на спине - упражнение на сцепление Плавание кролем на спине (2 x 15 м) Заключительная часть Построение. Подведение итогов урока Занятие № 32 и 33</p>	<p>Выполнение упражнений</p> <p>Практическое выполнение упражнений Беседа</p>		<p>Умение технически правильно проплыть кролем на груди 2 x 12,5 м, на спине 25 м</p>
<p>Кроль на груди и спине</p>	<p>1.совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине 2.разучить технику старта и поворотов</p>	<p>Подготовительная часть Повороты на спине Согласование движений руками с дыханием в плавании кролем на груди Основная часть Разучить старты и повороты в плавании кролем на груди и на спине «Гребок правой - вдох» в плавании на груди Плавание кролем на груди с дыханием</p>	<p>Выполнение упражнений</p> <p>Выполнение упражнений</p>		<p>Усвоение техники старта и поворота в плавании кролем на груди и спине</p>

<p>Кроль на груди и спине</p>	<p>в плавании кролем на груди и спине</p> <p>1.совершенствовать технику плавания</p> <p>2-подготовить детей к открытому уроку</p>	<p>Плавание кролем на спине (4 x 12,5 м)</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение. Подведение итогов урока</p> <p>Оповещение детей и родителей о предстоящем открытом уроке</p> <p>Занятие № 34 и 35</p> <p>Подготовительная часть</p> <p>Дисциплина и порядок на открытом уроке</p> <p>Согласование движений руками с дыханием при плавании кролем на груди</p> <p>Повороты в плавании кролем на груди</p> <p>Основная часть</p> <p>«Гребок правой - вдох» в плавании на груди</p> <p>Плавание кролем на груди с дыханием</p> <p>Со старта плавание кролем на груди на расстояние 2 x 12.5 м</p> <p>Плавание на спине в положении на ногах с различными и. п. рук (8x12,5 м)</p> <p>Плавание кролем на спине (4 x 12,5 м)</p> <p>Игра на воде «Минн-поло»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение. Подведение итогов урока</p> <p>Оповещение детей и родителей о предстоящем итоговом уроке</p>	<p>Беседа, рассказ</p> <p>Рассказ</p> <p>Выполнение упражнений</p> <p>Выполнение контрольных упражнений на оценку</p> <p>Игра</p> <p>Рассказ</p>		<p>Усвоение правильных технических приемов плавания на груди и спине</p>
-------------------------------	---	--	--	--	--

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ВОДЕ.

Они бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные. Командные игры — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

Некомандные — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

Сюжетные игры - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

Бессюжетные — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

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

- Для ознакомления со свойствами воды.
- Для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники.
- Для ознакомления с элементами прикладного плавания.
- Для развития физических качеств. 5. Для эмоционального воздействия.

Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде

1. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы.
2. В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей.
3. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.
4. В игре должны активно участвовать все занимающиеся.
5. Игра должна служить средством эмоционального воздействия.
6. В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки.
7. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники.
8. В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку.
9. Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, место проведения, температура воды, инвентарь и т. д.
10. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога.
11. Результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Целесообразность и возможность применения той или иной игры определяются:

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

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

Очень важный момент в подготовке и проведении игр - назначение капитанов команд. Здесь не всегда оправданно волевое решение педагога. Хотя, с другой стороны, если спросить детей: «Кто будет капитаном?», — почти все они закричат:

«Я!». Оправдывает себя, судя по опыту работы с дошкольниками, конкурс «на капитана», участники которого должны проявить смелость, ловкость, сообразительность, быстроту мышления, организаторские способности. Выбранных капитанов нужно ознакомить с их обязанностями.

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

Рекомендуемые игры

«Цапли»

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

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

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

«Мостик»

Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

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

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

«Оттолкнись пятками»

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

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

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

«Кузнечики»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

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

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

«Рыбаки и рыбки»

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

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

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

«Пятнашки»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

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

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

«Мяч в воздухе»

Задача — развитие ориентировки в воде.

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

«Спрячься в воду»

.

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

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

Методические указания. По ходу игры темп вращения мяча меняется— от очень медленного к быстрому и очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

«Циркачи»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду.

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

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

«Хоровод»,

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

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

«Плыви, игрушка!»

Задача — обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

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

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

«Гудок»

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

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

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

«Сядь на дно»

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

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

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

«Насос»

Задача — обучение погружениям в воду с головой и выдоху.

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

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

«Акробаты»

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

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

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

«Буксир»

Задача — освоение безопорного горизонтального положения.

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

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

«Звездочка»

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

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

- Вариант 1. Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в сторону — «Клюшка».
- Вариант 2. «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

Методические указания. При выполнении движений руками удерживать ладони в наклонном положении (см. рис. 8) и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при сведении — захлестывающее движение.

«Утки-нырки»

Задача — освоение безопорного положения в воде.

Описание игры. Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, — показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом. Побеждает тот, кто в установленное время покажет «хвостик» большее количество раз.

«Ныряльщики»

Задача — изучение безопорного положения, развитие ориентировки.

Описание игры. Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч (рис. 66), а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды -победительницы первого этапа.

Методические указания.

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

«Поднырни»

Задача — освоение безопорного положения и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на голове (рис. 67). Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

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

«Водолазы»

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

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

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

«Торпеды»

Задача — освоение и совершенствование скольжений.

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

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

«Винт»

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

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

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

«Стрелы»

Задача — освоение исходного положения пловца.

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

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

«Азбука», «Счет»

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

Методические указания. Количество букв или цифр должно соответствовать количеству играющих, если бы все они выполнили задание одновременно. Слова и числа вначале должны быть несложными — «мама», «папа», «100», «200» и т.д. Игра усложняется, когда разбрасываются тонущие буквы или цифры; чтобы достать их со дна, нужно обязательно уметь нырять, — это неременное условие

игры. По мере освоения этого материала время составления слова или числа ограничивается, что приучает ребят быстро читать и считать.

«Ходьба на пятках»

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

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

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

«Крокодилы на охоте»

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

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

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

«Лягушки-квакушки»

Задача — совершенствование безопорного положения, проверка склонностей к симметричной работе ногами.

Описание игры. Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами (можно выполнять и движения руками) — «как лягушки», «как брассисты».

Методические указания. Предварительно нужно показать детям фотографии пловца-брассиста — в этом случае игру целесообразнее назвать «Мы — брассисты»; если же иллюстративный материал отсутствует, следует объяснить, как плавают лягушка, и предложить ребятам воспроизвести ее движения. Игра может иметь несколько вариантов.

«Дельфины»

Задача — освоение безопорного положения и движений ногами дельфином.

Описание игры. По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперед и затем выполняют движения ногами и туловищем как «дельфины», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов.

Методические указания. Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение. По мере освоения движений победителем целесообразно объявлять того, кто не сделает ни одной остановки и первым доплывет до финиша.

«Удержись!»

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

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

Игра имеет несколько вариантов.

- Вариант 1. Вначале опорой могут служить только большие круги (камеры) или мячи одинакового размера.
- Вариант 2. Размеры мячей или кругов периодически уменьшаются или увеличиваются в зависимости от уровня подготовленности детей.
- Вариант 3. Игра выполняется в виде эстафеты, например, пробежать до установленного ориентира, пронырнуть далее определенное расстояние, лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем установленное время.
- Вариант 4. Лечь на круг и добраться до установленного ориентира, выполняя движения ногами.
- Вариант 5. То же, что вариант 3, но после того, как дети смогут лечь на плавающий предмет, продвигаться до установленной отметки за счет движений ногами.

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

«Мяч на воде»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

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

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

ЛИТЕРАТУРА

Васильев В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М-ФиС, 1961.
Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. М1 ФиС 1974.
Осокина Т. И. Как научить детей плавать. М., 1959.
Типовая программа воспитания и обучения в детском саду, М.: Просвещение, 1984.
Физическая культура в детском саду: Типовая программа М : ФиС, 1984.
Чекалдина М. Г. На голубых дорожках плывут малыши — Плавание: Ежегодник. М.: ФиС, 1984.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Основная.

10. Биомеханика плавания: Зарубежные исследования (Под ред. В.М. Зациорского.) М.: ФиС, 1981.
11. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. - М.: ФиС, 1973.
12. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение, 1974.
13. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 1978.
14. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – М.: ФиС, 1976.
15. Васильев В.С. Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1973.
16. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. - М.: ФиС, 1968.
17. Макаренко Л. П. Юный пловец: Уч. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского факультета ин-тов ФК. - М.: ФиС, 1983.
18. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов фак-тов ФВ пед. институтов. - М.: Просвещение, 1981.
19. Основы спортивного плавания. - М.: ФиС, 1971.
20. Плавание: Учебник для ИФК. Под ред. Н.А. Булгаковой. - М.: ФиС, 1996.
21. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому: Из опыта программного обучения плаванию. - М.: ФиС, 1983.
22. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. - М.: ФиС, 1990.

Дополнительная.

1. Вайцеховский С.М., Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: ФиС, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985. – 176с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. – М.: ФиС, 1988. – 331с.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор – М.: ФиС, 1983.
5. Воронцов А.Р., Чеботарева И.В., Соломатин В.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов : Методические рекомендации. – Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990.
6. Гордон С. М. Техника спортивного плавания. М.: ФиС, 1978.
7. Зациорский В.М. и др. Биомеханические основы выносливости. – М.: ФиС, 1982.

8. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание: Пер. с англ. – М.: ФиС, 1982.
9. Каунсилмен Д.Е. Наука о плавании. – М.: ФиС, 1971.
10. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. – М.: ГЦОЛИФК, 1985.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: ФиС, 1983.
12. Макаренко Л.П. Профессионально-педагогическое мастерство тренера ДЮСШ по плаванию. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.
13. Макаренко Л.П. Прогнозирование в практической работе тренера по плаванию. – М.: ГЦОЛИФК, 1989.
14. Плавание: Учебник для ИФК/Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФиС, 1984.
15. Плавание: Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М., 1983.
16. Плавание. Учебник для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Бутовича Н.А. – М.: ФиС, 1965.
17. Румянцев В.А. Биомеханика спортивного плавания (Гидродинамическое сопротивление при плавании). – М.: ГЦОЛИФК, 1982.
18. Румянцев В.А. Биодинамические закономерности техники гребковых движений при плавании человека. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.
19. Спортивное плавание: Программа по специализации тренерского факультета институтов физической культуры. – М., 1991.
20. Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: Фон, 1996.
21. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М.: ФиС, 1983.
22. Формирование профессионально-педагогических умений у студентов в процессе обучения в институте физической культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1981.
23. Хальянд Р.Б., Тамп Т.А., Каал Р.Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля. – Таллин, 1986.
24. Алексеев А.В. Себя преодолеть! — М.: ФиС, 1982.
25. Биомеханика плавания (зарубежные исследования): Пер.с англ./Под ред. В.М.Зациорского. — М.: ФиС, 1981.
26. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС, 1985.
27. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: ФиС, 2000.
28. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФиС, 1999.
29. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание. М.: ФиС, 2002.
30. Булгакова Н.Ж. Современные направления научных исследований в спортивном плавании. — М.: ГЦОЛИФК, 1983.
31. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФиС, 1996.
32. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. — М.: ФиС, 1986.
33. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. — М.: ФиС, 1976.
34. Вайцеховский С.М., Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса. — М.: ФиС, 1985.
35. Велитченко В. Как научиться плавать. - М., 2000.
36. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.
37. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. — М.: ФиС, 1988.
38. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
39. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпесс, 2001.
40. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор — М.: ФиС, 1983.

