

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10»

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 10
А.Л. Мелентьев



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ
С ЭЛЕМЕНТАМИ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

Срок реализации программы: 1 год

Учебная нагрузка:
1 год обучения, 3 учебных часа в неделю

Настоящая программа является 1-годичной программой дополнительного образования. Программа реализуется в рамках дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая редакция программы одобрена методическим (тренерским) советом и утверждена к реализации.

г. Ростов-на-Дону
2018г.

Введение.

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья населения стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно. Кроме того плавательная подготовленность подрастающего поколения в настоящее время остается неудовлетворительной. Более 20% несчастных случаев на воде приходится на долю детей в возрасте до 14 лет, среди детей в возрасте 10-12 лет не умеют плавать более 40-45%, а среди дошкольников - до 90%. В связи с вышесказанным необходимо учитывать и находить новые формы занятий для большей заинтересованности и эмоциональности, когда решаются задачи не только развития физических качеств и техническая подготовка занимающихся, но и обеспечивается всестороннее развитие личности.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии, относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание. При правильно проводимых занятиях у людей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Актуальность изучаемого курса состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что выявляются новые пути обучения детей плаванию. Введение на начальном этапе обучения элементов синхронного плавания позволяет увеличить эмоциональность занятия. Большое разнообразие интересных упражнений и элементов способствует улучшению плавательной подготовленности, развитию физических качеств, творческих и психических способностей детей. Важно, что традиционное обучение плаванию с элементами синхронного плавания способствует, во – первых, уменьшению водобоязни у детей, во – вторых, ускорению процесса освоения техники плавания, в – третьих, повышению эффективности плавательной подготовки в целом.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым занимающимся индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

Обучающимся предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания и синхронного плавания выбрать те, которые у них легче получаются.

Настоящая программа составлена на основе государственных документов. В статье 2 Закона Российской Федерации “Об образовании” среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека.

Статья 51 Закона “Об образовании” предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников.

Образовательное учреждение в соответствии с существующим законодательством несёт ответственность за жизнь и здоровье обучающихся и воспитанников во время образовательного процесса.

В результате изучения курса обучающийся должен знать:

- Названия плавательных упражнений и основных базовых элементов синхронного плавания.
- Способов плавания и предметов для обучения.
- Влияние плавания и синхронного плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.
- Каждый ученик должен уметь: проплыть вольным стилем 15 метров, владеть двумя любыми видами плавания и базовыми элементами синхронного плавания.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач: удовлетворить естественную потребность организма в движении, совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение плаванию.

В курсе освещаются следующие разделы:

- **Раздел 1.** Вхождение в воду
- **Раздел 2.** Передвижение по дну бассейна.
- **Раздел 3.** Упражнения на всплытие и лёжа на груди.
- **Раздел 4.** Кроль на груди.
- **Раздел 5.** Кроль на спине.
- **Раздел 6.** Плавание стилем Брасс.
- **Раздел 7.** Освоение элементов синхронного плавания: «группировка», «фламинго», «вращение вперед», «вращение назад».
- **Раздел 8.** Освоение элементов синхронного плавания: «Винт-вращение», «прогнувшись», «согнув колени», «круг».

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, уроков-зачетов, соревнований, посещение секции плавания и синхронного плавания.

Курс завершается приёмом контрольных нормативов, которые проводятся в конце года.

Содержание программы.

Курс обучения разбит на три этапа, основной задачей каждого из которых является:

- обучение держаться на воде с помощью плавательных средств;
- обучение плаванию различными способами, поворотам в воде и стартовым прыжкам;
- освоение комплексного плавания и базовых элементов синхронного плавания.

В программу по плаванию входят следующие типы.

Вхождение в воду: по трапу бассейна лицом к ступеням и соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук.

Упражнения на всплытие и лежание на груди: “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”, “Стрела”.

Кроль на груди: движения ногами, руками, согласование движений руками и дыхания, скольжения на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания; повороты.

Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища, с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой рукой; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой; согласование движений рук, ног и дыхания.

Брасс: согласованное движение руками и ногами; повороты.

Прыжки в воду: в длину, в глубину, обыкновенные с бортика; сильный толчок руками; правильный сгиб ног в коленных суставах при входе в воду; малое разведение ног при входе в воду; неглубокий вход в воду.

В программу по синхронному плаванию входят следующие типы.

Элементы синхронного плавания:

«группировка», «фламинго»;

«вращение вперед», «вращение назад»;

«Винт-вращение», «прогнувшись»;

«согнув колена», «круг».

Урок состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами и элементы синхронного плавания, выполняют специальные упражнения для профилактики сколиоза, играют в воде.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Греются в сауне, принимая там травяную ингаляцию и выполняя точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

В первом цикле занятий применяется 34-часовая программа обучения

Урок плавания продолжается 40 минут, 10 минут из которых уделяются спортивным играм в воде.

Учебно-тематический план.

Наименование разделов и тем	Часы	Форма контроля
Раздел 1. Вхождение в воду		
1.1. По трапу бассейна	1	
1.2. Соскоком вниз ногами с бортика	2	
Итого по разделу:	3	
Раздел 2. Передвижение по дну бассейна		
2.1. Ходьба	1	
2.2. Бег	1	
2.3. Прыжки вверх и вперёд с гребковым движением рук	1	
Итого по разделу:	3	
Раздел 3. Упражнения на всплытие и лёжа на груди		
3.1. "Поплавок"	1	
3.2. "Звезда"	1	
3.3. "Медуза"	2	
3.4. "Стрела"	1	
Итого по разделу:	5	
Раздел 4. Кроль на груди		
4.1. Движения руками	1	
4.2. Движения ногами	1	
4.3. Согласование движений руками и дыхания	3	
4.4. Скольжение на груди с последующим подключением –ног;	1	
–рук;	1	
– дыхания	2	
Обучение дыханию: обучение рациональному дыханию, обучение дыханию в статических положениях и во время ходьбы, полные выдохи и вдохи.		
Итого по разделу:	9	
Раздел 5. Кроль на спине		
5.1. Скольжение рук вдоль туловища	1	
5.2. С подключением работы ногами и гребка одной рукой	1	
5.3. С гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками	3	
5.4. С попеременным выполнением гребка правой и левой рукой	3	
5.5. Техника гребковых движений ногами: гребки ногами на месте кролем, экбиты, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.	1	

5.6 Техника гребковых движений руками (скольжение): гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каное», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.	1	
Итого по разделу:	10	
Раздел 6. Плавание стилем Брасс	4	
Итого по разделу:	4	
Всего:	34	

Контрольные нормативы даются на выбор учащихся.

1. Проплыть 15 метров вольным стилем.
2. Работа ног с досточкой и дыхание.
3. Согласование движений руками и ногами.
4. Базовые упражнения синхронного плавания по выбору.

СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ПЛАВАНИЯ

Урок 1

1) Задачи: 1) организация занимающихся; 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; 3) освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями под воду, скольжениями).

На суше:

1. Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока (проводятся на всех последующих уроках), беседа о цели обучения плаванию; организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

2. Общеразвивающие упражнения: 1) передвижение шагом и бегом в колонне по одному, 2) бег приставными шагами левым и правым боком, взявшись за руки («хоровод»); 3) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх; одна вытянута вверх, другая у бедра; обе прижаты к туловищу); 4) выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа по сигналу (хлопку в ладоши) со взмахом руками снизу-вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении.

Имитационные упражнения: 1) ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при выполнении гребковых движений в воде; выполнение имитационных движений, нажимая ладонью плоской кисти на плечи партнера; имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед - отталкиваем воду назад», «идем назад - отталкиваем воду ладонями вперед»); 2) стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами (подобно тому, как сдувается с ладони легкий предмет), затем в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 3-4 с, вновь сделать выдох-вдох и т. д.; 3) повторить

предыдущее дыхательное упражнение, сочетая его с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задержано, как при погружении под воду).

В воде:

1. Организованный вход в воду; построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

(Глубина бассейна 120 см, температура воды 27°).

2. Подготовительные упражнения в воде: 1) передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна; то же, но в колонне по одному; 2) бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой; бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»); 3) в полуприседе (подбородок касается воды) выполнить подряд 12-15 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе); 4) ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); прыжки вперед на двух с одновременными гребковыми движениями руками назад; 5) стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды) выполнить подряд 15-20 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе), стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку; 6) стоя в наклоне вперед окунание лица в воду, открывание глаз, рассматривание дна; повторить это же упражнение в сочетании с предыдущим (следить, чтобы во время приподнимания лица над водой и выполнения выдоха-вдоха ученики не подносили рук к лицу); 7) погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов («водолазы»); 8) передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду («поезд идет в туннель»); 9) присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка; выполнить подряд не менее 5 прыжков; 10) дыхательные упражнения (в дальнейшем постоянно чередовать упражнения в движениях с дыхательными упражнениями, так чтобы на первых 6 уроках дыхательные упражнения занимали примерно одну треть всего времени занятий в воде); 11) то же, что упражнение 9, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук; 12) бег с руками, вытянутыми вверх ладонями вперед; прыжки на двух с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (заключительные повторения провести в соревновательной форме); 13) бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой; то же, но опустив лицо в воду (заключительные повторения провести в соревновательной форме); 14) попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

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

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

Урок 2

1) задачи: 1) разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений; 2) разучивание скольжения на груди с различными и. п. рук, элементарным гребковым движением в скольжении; 3) закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

На суше:

Ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук.

Выполнение комплекса упражнений № 1:

1) бег на месте, высоко поднимая колени, с руками, вытянутыми вверх ладонями вперед (голова между руками) - 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте;

2) стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед; то же, но назад (здесь и далее упражнение выполняется 12-15 раз);

3) стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево и вправо; наклоны вперед и назад;

4) лежа в упоре, прыжком развести ноги в стороны, прыжком свести вместе;

5) сед углом с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз;

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

3. Имитационные упражнения: 1) стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде). Повторить упражнение 5 раз, чередуя его с расслаблением мышц и глубоким дыханием; 2) проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.

В воде:

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

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

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

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

5. Скольжения с элементарными движениями руками и ногами: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение

на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

6. Ознакомление со скольжением на спине, руки вытянуты у бедер.

7. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

8. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы», «Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску?», «Сомбреро»).

Задание на дом: заполнить спортивный дневник, записать в него комплекс упражнений на суше № 1; ежедневно выполнять его по утрам, дополняя дыхательными упражнениями с опусканием лица в таз или ванну с водой.

Урок 3

Задача: 1) разучивание скольжения (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями; 2) оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.2. Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным и. п. рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).

В воде: 1. Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

2. Обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра). В случае необходимости использовать скольжения с непосредственной помощью преподавателя. Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.

3. Скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения урока)

4. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

5. Оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна учебного бассейна один-два небольших предмета.

6. Подвижные игры, связанные с умением скользить («Стрелы скользят в цель», «Буксиры»).

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

Урок 4

Задачи: 1) разучивание второго варианта дыхания (вдох - продолжительный выдох в воду); 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела; 3) дальнейшее обучение элементарным гребковым движениям в скольжении.

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.

2. Имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

В воде:

1. Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.
2. Разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания).
3. Обучение элементарным гребковым движениям в скольжении; повторить соответствующие упражнения урока 2, выполнить новые:

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

2) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить то же, но другой рукой;

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

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

5) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3-4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше («дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками, вытянутыми у бедер;

6) в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2-3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше («рыба выполняет движения хвостом»), (здесь и далее не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду).

4. Разучивание скольжений с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела:

1) во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;

2) во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди.

5. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого вода в котле закипит сильнее», «У кого больше пузырей», «Поезд едет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («Винт»).

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и продолжительным выдохом в воду через рот и нос (это же домашнее задание повторяется на уроках 5- 11).

Урок 5

Задачи: 1) разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; 2) совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

На суше

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.
2. Имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке.

В воде

1. Разминка в воде с использованием скольжений на груди, на спине, на боку, скольжений с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

2. Разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем:

1) в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра;

- 2) в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых вперед руках; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу. (В случае необходимости использовать упражнения лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна).
3. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения уроков 2-4).
4. Совершенствование умения дышать в воде (два варианта):
 - 1) выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5-6 прыжков подряд);
 - 2) погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6-8 погружений подряд).
5. Самостоятельная подготовка учеников к предстоящим контрольным испытаниям урока 6 (не более 5 мин) - совершенствование техники скольжений на груди и на спине.

Урок 6 (контрольный)

Задачи: 1) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; 2) оценка умений: скользить на груди и на спине; выполнить соскок в воду с низкого бортика; дышать в воде (два варианта дыхания).

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.

В воде:

1. Разминка с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями и дыхательными упражнениями.
2. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (см. соответствующие упражнения уроков 3-5).
3. Оценка умений: 1) скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра; 2) погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6-8 погружений подряд); 3) выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5-6 прыжков подряд); 4) выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч.
4. Подвижные игры в воде с надутой волейбольной камерой или надувными шарами («Охотники и утки», «Оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).

Урок 7

Задачи: 1) разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике; 2) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; 3) совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.
2. Имитация движений ногами, как при плавании кролем лежа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед.

В воде:

1. Разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.
2. Обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками; используются соответствующие упражнения из предыдущих уроков и новые: 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками

одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользнуть; 2) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользнуть; повторить упражнение с движениями другой рукой; 3) выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; 4) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользнуть; 5) выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине. (В случае необходимости использовать поддерживающие средства в виде надувных резиновых кругов, пенопластовых поплавков, закрепленных у голеностопных суставов или зажатых между бедрами. Здесь и далее упражнения в плавании продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями, так чтобы они до 12 урока включительно занимали около одной четверти части всего времени занятия в воде).

3. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.

4. Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду).

5. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).

Урок 8

Задачи: 1) разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; 2) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше и в воде повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде: 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5-7 м); 2) то же упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках.

Урок 9

Задачи: 1) разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа; 2) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше:

1. Выполнить комплекс упражнений № 1.

2. Проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем: 1) стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать); 2) из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем: повторить упражнение с движениями другой рукой.

В воде:

1 Разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

2. Совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения

дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются соответствующие упражнения предыдущих уроков).

3. Обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движениями ногами кролем: 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами; 2) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине; 3) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., затем повторить движения другой рукой; 4) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине; 5) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами.

4. Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками. (Упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду).

5. Подвижные игры, связанные с умениями выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением («Стрелы летят с берега», «Попади торпедой в цель»). (В подвижных играх с движениями ногами кролем можно использовать ласты).

Урок 10

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

На суше и в воде выполняются соответствующие упражнения уроков 7-9, а также новые: 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед; 2) то же упражнение, но в скольжении на спине; 3) в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед; 4) то же упражнение, но в скольжении на спине.

Урок 11

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

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

Урок 12 (контрольный)

Задачи: 1) оценка умений: а) выполнять комплекс физических упражнений на суше; б) выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа; в) плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем; г) дышать в воде (два варианта дыхания); 2) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше:

Оценка техники выполнения комплекса физических упражнений № 1.

В воде:

1. Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями.
2. Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами; умения дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в уроках 7-10).
3. Оценка умений дышать в воде: 1) погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10-12 погружений подряд); 2) выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10-12 прыжков подряд).
4. Оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем: 1) на груди, руки вытянуты вперед (12 м); 2) на спине, руки вытянуты вперед (10 м); 3) на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 м).
5. Оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед. (Проводить, в бассейне с глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду).
6. Подвижные игры в воде с мячом.
Задание на дом: 1) записать в спортивный дневник оценки за выполнение контрольных упражнений (не забывать это делать и в дальнейшем); 2) выполнить комплекс упражнений на суше № 1; 3) приобрести в личное пользование и принести на следующее занятие надувной резиновый круг для плавания с помощью движений одними руками и резиновый амортизатор (шнур, бинт) для выполнения упражнений на суше.

Урок 13

Задачи: 1) ознакомление с техникой плавания кролем на груди; 2) разучивание техники движений руками в кроле на груди.

На суше:

1. Беседа о технике плавания кролем на груди: краткая характеристика кроля; основы правильной техники плавания кролем; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы. (Можно провести в аудитории с просмотром диапозитивов по технике плавания кролем).
2. Разминка в движении.
3. Имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед; лежа на гимнастической скамейке).
4. Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на лопаточку амортизатора).

В воде:

1. Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями.
2. Показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9-10 лет, либо сам преподаватель).
3. Попытка проплыть кролем на груди 5-6 м (не более 2-3 попыток).
4. Разучивание техники движений руками в кроле на груди:
1) стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; то же, но другой рукой;

- 2) стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем;
 - 3) то же, но с передвижением по дну бассейна шагом;
 - 4) то же, что упражнения № 2 и 3, но лицо опущено в воду;
 - 5) в скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла движений руками, как при плавании кролем;
 - 6) то же упражнение, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание; довести количество циклов движений руками в одном скольжении до 4-5);
 - 7) в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3-5 циклов движений кролем; то же выполнить другой рукой;
 - 8) то же упражнение, но в и. п. руки вытянуты у бедер (здесь и далее упражнения в плавании постоянно чередовать с дыхательными упражнениями, так чтобы последние занимали примерно одну четвертую - одну пятую часть всего времени занятий в воде).
5. Закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и. п., в котором одна рука вытянута вперед, другая у бедра).
6. Выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин).

Задание на дом: 1) выполнить движения руками, как при плавании кролем, стоя перед зеркалом (3 повторения по 15 движений в каждом); 2) выполнить движения руками, как при плавании кролем, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (2-3 повторения по 15 движений в каждом).

Урок 14

Задачи: 1) разучивание на суше нового комплекса физических упражнений; 2) разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди; 3) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на груди.

На суше:

1. Разминка в движении.
2. Выполнение комплекса упражнений № 2:
 - 1) стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз, в ладонях зажато по хоккейной шайбе, вращение рук вперед, постепенно повышая темп движений; то же, но назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется 12-15 раз);
 - 2) и. п. то же, что и в предыдущем упражнении, рывки назад до отказа со сменой и. п. рук;
 - 3) лежа на груди (на коврик) руки вытянуты вперед, прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем;
 - 4) лежа в упоре сзади, пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа;
 - 5) выпрыгивание вверх из приседа или полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками;
 - 6) сидя па пятках (на коврик) покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола;
 - 7) имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (сделать 3-4 повторения данного упражнения по 15 гребков в каждом).
3. Стоя одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу, имитация дыхания, как при скольжении с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки; то же, но в сочетании с имитацией движений ногами кролем (притопыванием на месте).

В воде:

1. Разминка.
2. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади, разучивание дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону (в этом и последующих уроках рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в данном и. п.).
3. Те же дыхательные движения, что в упражнении № 2, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох-вдох, проскользить дальше).
4. Те же дыхательные движения, что в упражнении № 3, но в скольжении на груди с движениями ногами кролем.
5. Разучивание техники движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения урока 13).
6. Совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, различных гребковых движений руками (используются соответствующие упражнения уроков 6-12), а также новые: в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой (другая опирается о доску) и ногами кролем (на задержке дыхания).
7. Подвижные игры и эстафеты с использованием умения плыть кролем на груди (на задержке дыхания).

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону (это же домашнее задание повторяется на уроках 15-26).

Урок 15

Задачи: 1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания); 2) совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); 3) разучивание соскока ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки.

На суше:

1. Разминка и выполнение комплекса упражнений № 2.
2. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

В воде:

1. Разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине по элементам, дыхательных упражнений.
2. Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; то же упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; повторить упражнение с лицом, опущенным в воду.
3. Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем (в каждом повторении выполнить 2-3 цикла движений руками).
4. Плавание кролем на груди с полной координацией (на задержке дыхания) после, отталкивания от бортика или дна бассейна из и. п., одна рука вытянута вперед, другая у бедра

(довести количество полных циклов до 4-5).

5. Совершенствование умений: плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер (используются соответствующие упражнения уроков 10-15).

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

Урок 16

Задача: совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания); плавать на груди с помощью движений одними руками кролем (с надувным кругом между бедер) и с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); плавать на спине с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра), с помощью движений ногами кролем и элементарных гребковых движений руками.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13-15.

Урок 17

Задачи: 1) разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди; 2) совершенствование умений в плавании кролем на груди с полной координацией движений на задержке дыхания, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); 3) совершенствование умений в плавании на спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками; 4) совершенствование умения выполнять соскок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки в спортивном бассейне.

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 2.

2. Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем:

1) стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); то же, но другой рукой;

2) стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону).

В воде:

1. Разминка.

2. Стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, повторение имитационных упражнений, которые выполнялись на суше (движения руками кролем в согласовании с дыханием).

3. Разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди: 1) в скольжении на груди из и. п. одна рука вытянута вперед, другая у бедра; 2) в плавании с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер; 3) в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута вперед и опирается о плавательную доску); 4) в плавании с помощью движений ногами и одной руки кролем (другая у бедра).

4. Совершенствование умений, перечисленных во 2-4-й задачах данного урока, с использованием соответствующих упражнений уроков 13-16.

Урок 18

Задача: совершенствование умений в плавании кролем на груди, освоенных на предыдущих уроках (см. задачи урока 17).

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13-17.

Урок 19

Задачи: 1) разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди; 2) совершенствование умений в плавании кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13-17, а также новые: 1) стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад); 2) повторение первого упражнения стоя в воде на месте, а затем с продвижением мелкими шажками по дну бассейна; 3) плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад); вначале вдох выполняется через два цикла движений руками, затем - на каждый цикл движений.

Урок 20

Задачи: 1) совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыханием; 2) совершенствование умений в плавании на спине по элементам и с простейшими связками элементов.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13-19.

Урок 21

Задачи: 1) ознакомление с техникой плавания кролем на спине; 2) разучивание техники движений руками в кроле на спине; 3) совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

На суше:

1. Беседа о технике плавания кролем на спине: краткая характеристика способа; основы правильной техники плавания на спине; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы.
2. Выполнение комплекса упражнений № 2.
3. Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз. То же, но лежа на спине, на гимнастической скамейке.
4. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

В воде:

1. Разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений.

2. Показ техники плавания кролем на спине (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9-10 лет или педагог).
3. Попытка проплыть кролем на спине 5-6 м (не более 2-3 попыток).
4. Разучивание техники движений руками в кроле на спине:
 - 1) в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла попеременных движений руками;
 - 2) то же упражнение, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание);
 - 3) плавание на спине с надувным кругом между ног с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер;
 - 4) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками;
 - 5) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута у бедра);
 - 6) то же упражнение, но рука вытянута вперед;
 - 7) повторить упражнение № 2, доведя количество циклов попеременных движений руками до 5-6.
5. Совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения уроков 13-20).
6. Эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

Урок 22

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

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

Урок 23

Задачи: 1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине; 2) совершенствование умения плавать кролем на груди; 3) разучивание спада в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность.

На суше:

1. Разминка, выполнение комплекса упражнений № 2.
2. Стоя одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на спине с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля.

В воде:

1. Разминка с использованием освоенных уже умений в плавании кролем на груди и на спине, дыхательных упражнений.
2. Разучивание согласования движений в плавании кролем на спине:
 - 1) в скольжении на спине с движениями ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить 2-3 цикла движений руками; постепенно довести количество циклов движений руками до 5-6;
 - 2) то же упражнение, но внимание учеников обратить на выполнение выдоха-вдоха в строгом согласовании с движениями одной руки (левой или правой).

3. Совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения уроков 15-21).
4. Разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см). (Необходимы постоянная страховка с шестом в руках, выполнение упражнения по одному. Добиваться плоского входа в воду и хорошего скольжения вперед).

Уроки 24 и 25

Задачи: 1) совершенствование умений плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием; 2) разучивание спада в воду в глубоком бассейне с бортика или стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 15-23.

Урок 26 (контрольный)

Задачи: 1) оценка умений: а) плавать кролем на груди и на спине; б) плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине; в) выполнять спад в глубоком бассейне из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед; 2) выполнять комплекс физических упражнений на суше; 3) закрепление умений плавать кролем на груди и на спине.

На суше:

Оценка техники выполнения комплекса физических упражнений № 2.

В воде:

1. Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине, скольжений, дыхательных упражнений.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами.
3. Оценка умения проплыть расстояние 12 м кролем на груди и на спине с полной координацией движений и дыханием.
4. Оценка умения плавать с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках (20 м) и на спине, руки вытянуты вперед (16 м).
5. Оценка умения выполнять спад с высокого бортика или стартовой тумбочки. (Проводить в бассейне глубиной не менее 180 см; следить за плоским входом учеников в воду).
6. Подвижные игры и эстафеты в воде с мячами.

Урок 27

- Задачи: 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;
- 2) разучивание движения ногами, как при плавании брассом, в скольжении на груди, на спине, на боку;
 - 3) разучивание учебного поворота.

На суше:

1. Беседа о технике плавания брассом: краткая характеристика; основы правильной техники плавания брассом; последовательность в изучении техники.
2. Разминка.
3. Имитация движений ногами, как при плавании брассом:
 - 1) стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола;
 - 2) частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки па поясе

(«пингвины»);

3) выпрыгивание вверх из положения полуприсев с тем же и. п. ног, что и в предыдущем упражнении;

4) сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом;

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

4. Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине (см. приложение 3, рис. б): подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитируются в положении стоя на одной ноге).

В воде:

1. Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, дыхательных упражнений.

2. Разучивание учебного поворота при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна:

1) имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну;

2) разучивание техники поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде.

3. Совершенствование навыка плавания на груди и на спине; используются освоенные уже упражнения в плавании с полной координацией движений, по элементам, со связками элементов; основными группами упражнений являются следующие:

1) плавание с полной координацией движений на задержке дыхания (6-7 м) и с дыханием (постепенно увеличивая преодолеваемое в одной попытке расстояние);

2) плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски (с различными и. п. рук);

3) плавание с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер;

4) плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра). (Начиная с урока 27 преподаватель выделяет подгруппы учеников в зависимости от их двигательной предрасположенности к освоению способа кроль на груди или способа кроль на спине. Отдельные групповые задания ученики выполняют своим «избранным» способом: кролисты - кролем, спинисты - на спине).

4. Разучивание движений ногами, как при плавании брассом:

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

2) опираясь о дно руками, принять горизонтальное положение на груди, опустить голову подбородком на воду и имитировать движение ногами брассом,

3) в положении на груди, оттолкнувшись от дна или стенки бассейна, проскользить, вытянув руки вперед, опустив голову лицом в воду, задержав дыхание и не поднимая головы, выполнять движения ногами

4) то же, но после каждого отталкивания делать паузу и скользить без движений.

5) плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской в вытянутых вперед руках и без нее (руки вытянуты вперед; руки у бедер).

Следить за мягким неторопливым подтягиванием и выполнением ногами сильных отталкиваний (движений не учащать).

5. Подвижные игры с элементами движений ногами, как при плавании брассом.

Задание на дом: выполнить комплекс физических упражнений на суше и упражнения, имитирующие движения ногами, как при плавании брассом, технику учебного поворота.

Урок 28

Задачи: 1) разучивание на суше нового комплекса физических упражнений; 2) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; 3) дальнейшее освоение техники учебных поворотов и техники движений ногами, как при плавании брассом.

На суше:

1. Выполнение комплекса физических упражнений № 3:

1) вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе) с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется не менее 15 раз);

2) стоя выкрут прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца - чем уже хват, тем эффективнее упражнение);

3) лежа на груди на коврик, руки вытянуты вперед, прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнять непрерывные рывки вверх до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой одновременно и т. д.;

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

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

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

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

2. Имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди (см. аналогичное упражнение в уроке 27).

В воде

используются те же упражнения, что и в уроке 27.

Задание на дом: 1) выполнить комплекс физических упражнений на суше № 3; 2) повторить имитационные упражнения, которые выполнялись на суше для освоения новых упражнений в воде (это же домашнее задание повторяется па уроках 29-35).

Урок 29

Задачи: 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием; 2) разучивание соскока в воду с бортика в глубоком прыжковом бассейне с последующим подплыванием кролем на груди к бортику.

Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Разучивание соскока в воду проводится в глубоком прыжковом бассейне. Техника соскока знакома ученикам, однако впервые соскок выполняется в глубоком бассейне, где нельзя оттолкнуться ногами от дна, чтобы всплыть на поверхность. Необходима постоянная страховка с шестом в руках, выполнение упражнения в строгой последовательности по одному. Первые попытки необходимо выполнять со сгибанием ног в коленях и разведением рук в стороны в момент входа в воду, чтобы избежать глубокого погружения.

Урок 30

Задачи: 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами брассом в сочетании с элементарными движениями руками; 2) разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки.

Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков, а также новые: 1) стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом; 2) то же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано; 3) те же движения рук при ходьбе по дну

в положении наклона вперед; 4) те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Для разучивания техники выполнения старта пловца применяются следующие упражнения:

На суше:

- 1) стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнить полуприсев, затем выпрыгнуть вверх, потянуться;
- 2) принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться;
- 3) то же, что предыдущее упражнение, но под команду свистком.

В воде: 1) повторение, спадов в воду с бортика и с тумбочки из положения приседа (см. материал уроков 9 и 23), положения стоя в наклоне, вперед, руки вытянуты вперед (см. материал уроков 24 и 25) с последующим скольжением на дальность;

- 2) выполнение стартового прыжка с низкого бортика (в глубоком бассейне).

Уроки 31 и 32

Задачи: 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты; 2) дальнейшее разучивание техники движений ногами и руками, как при плавании брассом в согласовании с дыханием.

Для решения задачи 1 и 2 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков и добавляются новые: 1) согласование движений рук брассом и дыхания в разных положениях (стоя в положении наклона вперед; при ходьбе по дну; в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены) (выдох производится в воду, совпадает с разведением рук и заканчивается с окончанием гребка; вдох делается при подтягивании рук к груди; во время выведения рук вперед пловец несколько задерживает дыхание); 2) согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом.

Урок 33

Задачи: 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; 2) оценка умений: а) плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (20-25 м); б) выполнять учебные повороты; в) выполнять соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина.

На суше и в воде используются соответствующие учебные упражнения уроков 27-32 и контрольные упражнения.

Урок 34 (контрольный)

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

На суше:

Разминка: выполнение комплекса физических упражнений № 3.

В воде:

1. Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.
2. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 25 м со старта. Пловцы независимо от избранного способа плавания выполняют старт с низкого бортика; в заплывах на спине они после скольжения на груди и выхода на поверхность переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию способом на спине. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с низкого бортика.
3. Эстафета (длина одного этапа 10-12 м) кролем на груди.
4. Свободное купание; игры.

Задание на дом: 1) продолжить ежедневное выполнение комплекса физических упражнений; чередовать комплексы.

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (на второе полугодие)

Разделы подготовки	Нагрузка в часах
	1-й
Количество часов в неделю	3
Количество занятий в неделю	3
Физическая подготовка на суше и в воде	74
ОФП	52
СФП и СТП	22
Теоретическая подготовка	3
Общее количество часов	77

6. План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	часы
1	Правила поведения в бассейне	1
2	Гигиена физических упражнений	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека	30мин
4	Техника и терминология плавания	30мин
	Всего часов	3

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы – 22 человек на одного тренера.
3. Подавать докладную записку в учебную часть и администрацию ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Список литературы.

1. *Бабенкова Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003.
2. *Балакирева Н.И. и др.* Валеологизация образовательного процесса. Методическое пособие. – Новокузнецк, 1999.
3. *Зайцев Г.К.* Уроки Айболита. – СПб., 1997.
4. *Кубышкин В.П.* Учите школьников плавать.
5. Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ.
6. *Мурыкин Р.П.* Я учусь плавать.
7. *Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л.* Синхронное плавание. Киев; Здоровье, 1979
8. *Петухов С.И., д.п.н., и др.* Познавательные-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. – Новокузнецк, 2002.
9. Синхронное плавание. Программа. М., 2007г.
10. Физкультура для всей семьи./Сост. *Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина* – М., 1989.