

Рассмотрено на  
Педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_ .2024г.

« УТВЕРЖДАЮ »  
УПРАВЛЯЮЩИЙ ФГУП РК  
«СОЛНЕЧНАЯ ТАВРИКА»  
«ОСК «ДЕЛЬФИН»



Л. Г. МАНИЛЕНКО  
\_\_\_\_\_ 2024г.

**ПРОГРАММА**  
**МАСТЕР — КЛАССА И СПОРТИВНОГО КЛУБА**  
*по плаванию*



с. Песчаное  
2024 год



Маниленко Л.Г.

2024г.

## ПЛАН — СЕТКА МАСТЕР — КЛАССА И СПОРТИВНОГО КЛУБА ПО ПЛАВАНИЮ

Время работы: 9:30 — 11:30; 16:30 -18:00.

<b>1 День</b>	<b>2 День</b>	<b>3 День</b>	<b>4 День</b>	<b>5 День</b>	<b>6 День</b>	<b>7 День</b>
Вводное занятие, техника безопасности	Разогревающие упражнения. «Кто быстрее спрячется»	Разогревающие упражнения. «Кто больше проплывет»	Разогревающие упражнения. «Мяч по кругу»	Разогревающие упражнения. «Мяч по кругу»	Разогревающие упражнения. «Поплавок»	Разогревающие упражнения. «Полоскание белья»
<b>8 День</b>	<b>9 День</b>	<b>10 День</b>	<b>11 День</b>	<b>12 День</b>	<b>13 День</b>	<b>14 День</b>
Разогревающие упражнения. «Полоскание белья»	Разогревающие упражнения. «Кто больше проплывет»	Разогревающие упражнения. «Мяч по кругу»	Техника плавания	Плавание кролем на груди	Разогревающие упражнения. Скольжение на груди.	Разогревающие упражнения. Скольжение на спине.
<b>15 День</b>	<b>16 День</b>	<b>17 День</b>	<b>18 День</b>	<b>19 День</b>	<b>20 День</b>	<b>21 День</b>
Плавание кролем на груди и спине	Плавание кролем на груди и спине	Плавание кролем с помощью одних ног	Плавание кролем с помощью одних ног	Соревнования	Соревнования	Отъезд детей

**ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИТАРНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «СОЛНЕЧНАЯ ТАВРИКА»  
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДЕЛЬФИН»**

«Утверждаю»

Управляющий ФГУП РК

«Солнечная Таврика»

«ОСК «Дельфин»

Л. Г. Маниленко

2024г.



**Дополнительная краткосрочная программа  
ОСК «Дельфин» по плаванию**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Продолжительность освоения программы: 20 дней

с. Песчаное

2024год

## Содержание

1. Содержание _____	2
2. Пояснительная записка _____	3
3. Учебно-тематический план _____	13
4. Содержание программы _____	13
5. УМК _____	15
6. Приложения _____	23
7. Литература для педагога _____	45
8. Литература для детей _____	45
8. Календарно-тематический план _____	47-50

### *Пояснительная записка.*

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период более благоприятен для укрепления здоровья. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья детей - важнейшая обязанность школы, педагога и самого ребёнка. Программа летнего оздоровительного лагеря направлена на укрепления здоровья детей и здорового образа жизни через физическую культуру и спорт. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания дети школьного возраста. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных

целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют мышечный корсет, способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

При обучении плаванию применяются общеразвивающие, специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде.

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива. Однако, занимаясь с группой, инструктор должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся. Детей, как правило, обучают технике спортивного плавания, потому что, во-первых, контингент юных пловцов является резервом для отбора спортивное плавание; во-вторых, предварительное освоение облегченного способа плавания и последующее переучивание

занимают больше времени; в-третьих, дети быстро теряют интерес к обучению «непрестижным» способам плавания. В связи с этим в программах по плаванию предусматривается одновременное обучение плаванию двумя (схожими по структуре движений) способами: кролем на груди и на спине. Это позволяет увеличивать количество упражнений и изменять условия их выполнения. Разнообразие упражнений не только развивает моторную обучаемость, но и стимулирует активность и интерес на занятиях плаванием, что является необходимым методическим требованием работы с детьми.

При обучении плаванию применяются общеразвивающие, специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде. Некоторые из этих упражнений используют в течение всего периода обучения, другие — на каком-то определенном его этапе. Так, например, упражнения для освоения с водой применяются только на первых, занятиях и почти не используются в дальнейшем. А общеразвивающие, специальные физические упражнения и большинство упражнений для изучения техники плавания выполняются на протяжении всего периода обучения.

Урок плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами всех способов плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся и относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков,

поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

Все задания на уроке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т. д. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

- 1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений.

*Практические методы.* При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде.



Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений.

*Соревновательный и игровой методы* широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

#### *Общеразвивающие упражнения*

Общеразвивающие и специальные физические упражнения способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания. общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании. В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс

начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног: наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше. Например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями.

#### *Направленность программы.*

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного образования в режиме работы летнего оздоровительного лагеря. Программа направлена на увеличение двигательной активности детей в воде.

*Новизна* программы прослеживается в активном приобщении детей к плаванию через увлекательные оздоровительные мероприятия с применением новых игровых технологий.

#### *Актуальность программы.*

Во время летних каникул не все родители имеют возможность самостоятельно организовать летний отдых детей, поэтому единственная возможность организовать занятость, это отдавать детей в летние лагеря организованные, где дети отдыхают и оздоравливаются. Программа летнего оздоровительного лагеря выполняет важную миссию оздоровления и воспитания детей через здоровье - сберегательные технологии.

*Педагогическая целесообразность применения этой программы заключается в том, что учебно-тренировочный процесс, а также формы и методы организаций процесса направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание, развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности.*

Программа содержит подробный перечень тем и вопросов, которые необходимо освоить детям. На занятиях по плаванию дети концентрируют свое внимание только на положительных эмоциях; осознают значение оздоровительных физических упражнений для сохранения и укрепления собственного здоровья; уважительно относятся к своему телу; занимаются самопознанием и самосовершенствованием.

Отличительной особенностью занятий плаванием является постоянное пребывание занимающихся в оздоровительно – тренирующем пространстве, позволяющем развивать навыки физкультурно - оздоровительной направленности, формировать мотивацию на здоровый образ жизни и стиль жизни как необходимые условия спортивного, профессионального и личностного совершенствования, что в целом способствует здоровьесбережению детей.

#### *Цель и задачи.*

*Цель:* закрепление плавательных навыков и обеспечение полноценного отдыха и укрепления здоровья детей во время летних каникул.

#### *Задачи:*

- Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.
- Формировать навыки здорового образа жизни.
- Развивать умения и навыки плавания.
- Создать положительный эмоциональный климат в детском коллективе.

- Организовать занятость детей в летний период.

*Возраст детей участвующих в реализации программы.*

Программа предназначена для детей 7-17 лет в рамках Федерального государственного образовательного стандарта в летних оздоровительных лагерях.

*Организация занятий.*

Оптимальная наполняемость группы не более 10 человек.

*Формы организации деятельности:*

Основными формами являются: теоретические и практические занятия, оздоровительные мероприятия.

*Теоретический материал* в виде информационных бесед в игровой форме или с использованием наглядного материала.

*Практическая часть* – основная составляющая занятий, которая состоит из разнообразных упражнений.

*Основные методы обучению плаванию:*

- Наглядные методы обучения – в выполнении упражнений, ориентация на образец, копирование предложенного образца, видеоматериалы.
- Словесный и наглядный метод обучения – объяснение и показ упражнений.
- Словесные методы обучения – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
- Игровой метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

### *Контроль.*

Результатом являются знания детей о здоровом образе жизни, владение практическими навыками и умениями плавания, укрепление здоровья детей.

### *Планируемые результаты.*

#### *Знать:*

- историю плавания;
- правила гигиены при занятиях плаванием;
- технику безопасности на уроках плавания;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- закаливание организма посредством плавания.

#### *Уметь:*

- играть в воде;
- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько раз;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине.

*Ожидаемый конечный результат по данной программе предполагает:*

1. Оздоровление детей через приобщение к здоровому образу жизни (спортивные и оздоровительные мероприятия).
2. Улучшение психологического климата.
3. Создание благоприятной доброжелательной атмосферы.
4. Организация полноценного летнего отдыха для детей.
5. Развитие интереса к занятиям физкультурой и спортом.

*Контроль* над освоением учебного материала осуществляется педагогом в ходе занятия:

- визуальный контроль правильного выполнения технических элементов;
- проводятся контрольные срезы пройденного материала;
- участие в спортивных мероприятиях;
- соревнования, на которых дети имеют возможность закрепить свои полученные умения, попробовать самостоятельно принимать решения.

*Условия для реализации программы*

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Бассейн.
2. Купальный костюм, плавательные очки, резиновая шапочка и мыльные принадлежности (мыло, мочалка).
3. Резиновые тапочки.
4. Пенопластовые доски.
5. Пояса для плавания.
6. Дудлы.
7. Резиновые мячи.
8. Кольца.
9. Обручи.

### III. Учебно-тематический план.

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Игра
2	Общеразвивающая и специальная физическая подготовка.	2	1	1	Выполнение упражнений
3	Плавательная подготовка.	4	-	4	Соревнования
4	Игры.	1		1	Игра
	Итого	8	1,5	6,5	

*Содержание программы.*

*Тема 1. Вводное занятие.*

*Теория.*

Знакомство с детьми. Цель, задачи и порядок проведения занятий. Гигиена пловца и правила закаливания. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на воде.

*Практика.*

Игра на знакомство «Змея», игры на внимание «Рыбка», «Радио». Игры на развитие творчества и фантазии «Море волнуется», «Фантазеры».

*Тема 2. Общеразвивающая и специальная физическая подготовка.*

*Теория.*

Влияние общеразвивающих и специальных упражнений на организм детей.

### *Практика.*

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди.

#### *Специальная физическая подготовка:*

- упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног, в которых происходят основные движения при плавании (в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба);
- упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и продолжительный выдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот несколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 сек, дыхательные упражнения в движении, приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

### *Тема 3. Плавательная подготовка.*

#### *Практика.*

##### *Плавательная подготовка:*

- подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь) передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, передвижения взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх, за головой), передвижение «змейкой», хоровод, и др.
- элементарные движения руками и ногами в разных направлениях, напряжение и расслабление ног, передвижение по дну с помощью рук (идем вперед- отгребаем воду назад, идем назад- отгребаем воду вперед);
- погружение под воду с головой с открытыми глазами, задержкой дыхания, вдох - выдох под водой с открытыми глазами, доставание со дна предметов, игры «Морской бой», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Пройди под мостом», «Смотри внимательно» и др.
- обучение выдохам в воду, игры «Сделай ямку», «Буря в море», «Ветерок»,



«Дышим вместе»;

- обучение всплыванию на воде: упражнения «поплавок», «медуза»; игры «У кого лучше поплавок?» «Волчок», «Кто быстрее всплывет?»;
- обучение лежанию на воде (упражнения и игры «Звезда», «Стрелка»;
- обучение скольжению на воде: скольжение на груди, на спине с толчком от дна или двумя ногами от стенки, скольжение с элементами движения рук, игры «Тоннель», «Винт», «Буксир», «Попади в цель», и др. Кроль на груди. Кроль на спине.

*Тема 4. Игры.*

*Практика.*

Игры с мячом.

Учебно - методический комплект.

*Обязательные правила гигиены и распорядок в бассейне*

Начало занятий плаванием - большое событие в жизни ребенка. Он получает множество новых впечатлений, а для большинства детей обучение плаванию является и первой формой планомерных занятий. Такие занятия требуют определенной подготовки каждого обучающегося. Кроме того, нельзя забывать и о внешних условиях, которые оказывают определенное влияние на планирование и проведение занятий по обучению плаванию. Все приведенные факторы играют весьма существенную роль в подготовке квалифицированного тренера (инструктора). Он должен быть хорошо знаком с бассейном и уметь быстро реагировать на возникшие неполадки; кроме того, он полностью ответственен за выполнение всех гигиенических предписаний, а также за здоровье и безопасность доверенных ему детей. Кроме того, тренер-преподаватель (инструктор) должен наблюдать за тем, чтобы дети с момента, когда входят в бассейн и до момента, когда они выходят из него, соблюдались все установленные правила. В частности, это касается пути в раздевалку и пребывание в ней, в туалетных комнатах и

душевых.

Прежде чем приступишь к занятиям с группой, необходимо провести собрание родителей, на котором разобрать вопросы поведения и гигиены в бассейне, рассказать о последовательности обучения и обсудить возможности участия родителей в занятиях. Здесь же целесообразно выявить помощников (родительский актив) и заранее уточнить с ними их обязанности. Родительские собрания не раз помогали преодолеть трудности, связанные с организационным периодом.

Как же подготовить ребенка к занятиям? Прежде всего дети должны самостоятельно раздеваться и одеваться, а также тщательно мыться с головы до ног и вытираться. Дети должны научиться пользоваться душем. Дети должны с радостью и без всякой боязни приступить к обучению плаванию. С помощью интересных рассказов о пловцах детей можно подготовить к занятиям и эмоционально.

Каждый ученик для занятий по плаванию должен иметь;

1. Сумочку (целлофановый пакет) с мылом и мочалкой.
2. Махровое полотенце.
3. Купальные принадлежности и резиновую шапочку.
4. Соответствующую обувь (купальные шлепанцы)

Все эти купальные принадлежности желательно помещать в небольшую спортивную сумку. Необходимо обязательно научить детей самих укладывать свои вещи в сумку и пользоваться ими - это способствует воспитанию самостоятельности.

### *Поведение в бассейне*

Необходимо следить за тем, чтобы дети перед началом занятий в воде достаточно охладились после горячего душа и не входили в воду разгоряченными.

Перед началом занятий в воде дети должны тщательно вымыться теплой водой с мылом и мочалкой. Запрещается приносить в бассейн мыло и

шампуни в стеклянной посуде во избежание опасности травмирования.

Не следует принимать пищу позже, чем за 2-3 часа до начала занятий. Плавать с полным желудком опасно. Если ребенок не совсем здоров, то плавать ему в этот день не следует.

В воде ребенок должен непрерывно двигаться, иначе он начинает мерзнуть. Если появятся признаки переохлаждения (сильный озноб, «гусиная кожа», посинение губ), ребенка следует немедленно удалить из воды. Теплый душ, энергичные движения быстро его согреют.

Во время занятий следует предупреждать чрезмерное напряжение, которое может привести к переутомлению ребенка.

Какую бы радость ни доставляли занятия плаванием детям, они не должны слишком громко кричать и шуметь. Нельзя разрешать детям сталкиваться в воде или нырять навстречу друг другу.

Ни один ребенок не должен выходить за пределы установленного места занятий. Если ребенку нужно выйти из воды, он должен попросить разрешения у тренера (инструктора). Группа собирается в вестибюле за 15-20 минут до начала занятий. Тренер (инструктор) или помощник ведут детей в раздевалку. Здесь помощник заботится о том, чтобы дети быстро разделись и аккуратно сложили или повесили свою одежду в шкафчики. Перед занятием нужно проверить имеет ли каждый ребенок принадлежности для мытья в душе.

Перед занятием, прежде чем дети войдут в душевую, их направляют в туалет для того, чтобы предупредить возможное загрязнение воды, кроме того, давление воды и ее температура раздражают мочевой пузырь и кишечник. Помощник наблюдает за детьми во время мытья и помогает им, а также учит их мыть друг другу спину. Перед тем как выйти из душевой, дети быстро становятся под прохладный душ, чтобы поры кожи, раскрывшиеся под действием теплой воды, снова закрылись. Затем дети аккуратно укладывают мыло и мочалку в мешочек из целлофана. Группа организованно направляется к месту занятий. Там дети выстраиваются в одну шеренгу.

Тренер (инструктор) здоровается с ними, а дети должны ответить ему спортивным приветствием: «Физкульт - привет!» Это приветствие доставляет детям большое удовольствие.

Затем тренер (инструктор) кратко и доступно рассказывает группе о содержании предстоящего урока и дети начинают выполнять упражнения на суше, а затем в воде, в соответствии с программой занятий.

Все упражнения и форму занятий необходимо подбирать таким образом, чтобы они с самого начала постоянно приучали детей к дисциплине, позволяли контролировать и закреплять гигиенические навыки, были доступны детям. Этим правилом не следует пренебрегать. Перед началом занятий помощника следует ознакомить с содержанием урока и заданием, к которым он должен быть готов. Инструктировать помощников нужно конкретно, чтобы они могли правильно ориентироваться. При этом важно так распределить задания помощника, чтобы он не занимался только собственным ребенком. Рекомендуется не допускать родителей или родственников, сопровождающие детей в бассейн, в помещение для занятий. Их присутствие затрудняет работу тренера (инструктора), отвлекает внимание детей от заданий. Родители должны это понимать и полностью доверять тренеру (инструктору) и его помощникам.

В течение всего урока инструктор должен держать в поле зрения всю группу. Если во время занятий кто-нибудь из детей внезапно почувствует себя плохо, его немедленно надо удалить из воды и передать на попечение помощника, который отведет его в раздевалку, а при необходимости вызовет врача.

Все формы занятий должны обеспечивать дисциплину и контроль.

Если во время занятий детям нужно выйти из воды, они должны обязательно надеть шлепанцы и набросить полотенце. Как только занятие закончится, все дети должны быстро выйти из воды. Дети подходят к своим вещам, надевают шлепанцы, набрасывают полотенце и снова выстраиваются в шеренгу. Тренер (инструктор) дает краткую оценку прошедшего урока;

хвалит и подбадривает ребят; порицание выносится только в случае крайней необходимости.

Затем дети организовано отправляются в сопровождении тренера (инструктора) или помощника в душевую. Под теплым душем маленькие пловцы согреваются, затем ненадолго становятся под прохладный душ, чтобы снова закрылись поры тела. В заключении дети насухо вытираются - очень важно, чтобы уже и волосы были сухими. Также тщательно необходимо вытереть кожу между пальцами ног, чтобы предупредить грибковые заболевания. Если все-таки появится грибковое заболевание, необходимо срочно прибегнуть к помощи соответствующих медикаментозных средств.

Каждый раз при выходе из закрытого бассейна в холодную или ветреную погоду дети должны надевать шапочку и тщательно закрывать уши. В холодное время детей задерживают не менее чем на 5 минут в вестибюле бассейна.

Следует подчеркнуть, что плавание само по себе не вызывает заболеваний или простуды.

Болезни ребенка связаны исключительно с легкомысленным поведением ребенка в бассейне. Если неукоснительно выполняются гигиенические и организационные рекомендации, то сопротивляемость детского организма повысится. Ребенок, занимающийся плаванием, меньше подвержен простудам чем ребенок, который не занимается систематически плаванием.

#### *Методика обучения спортивным способам плавания*

Общим правилом при обучении всем спортивным способам плавания является методическая последовательность: «движения ногами - движения руками - полная координация движений – дыхание» Эта принципиальная последовательность не исключает, однако, одновременного изучения дыхания и движений рук и ног.

Изучение каждого движения начинается с его показа. Показ помогает

маленькому пловцу лучше понять структуру и ритм разучиваемых движений. Ребенок получает первое зрительное представление о движении и стремится его воспроизвести. Однако полное представление о движении получит только после того, как сам выполнит его, ощутив влияние воды. Благодаря постоянному повторению упражнений закрепляется чередование напряжений и расслаблений мышц и в результате движения пловца становятся более экономичными.

### *Методика обучения плаванию кролем на спине*

Как показывает опыт, маленькие пловцы без особого труда овладевают навыком попеременно - ударных движений ногами и уже на первом этапе обучения добиваются сравнительно хороших результатов. Увеличение объема упражнений укрепляет этот навык и повышает общую выносливость.

Движения ногами разучивают сначала с помощью плавательной доски, а затем и без нее - после отталкивания от стенки бассейна. Вначале следует стремиться к тому, чтобы дети держали руки свободно опущенными вдоль туловища и не подгребали ладонями, т.к. при этом возникают вредные навыки.

В другом, более сложном упражнении - одна рука вытягивается вдоль тела, а вторая выносится вперед в направлении движения. Положения рук периодически меняются. Затем упражнение усложняют: пловец вытягивает вверх обе руки и при этом соединяет большие пальцы рук. Можно рекомендовать скрестное положение кистей; когда тыльная сторона правой кисти обращена влево, а тыльная сторона левой кисти - вправо (при этом оба мизинца направлены вниз).

При обучении новичка попеременным гребковым движениям рук при плавании на спине иногда применяются следующие упражнения: плавание на спине, партнер удерживает пловца за ноги. При этом важно, чтобы пловец правильно проводил руку в рабочих фазах гребка и энергично выносил руку из воды для очередного проноса.

Движения руками и ногами постепенно начинают выполняться с полной координацией. Чтобы помочь маленькому пловцу овладеть ритмом движений, применяется счет вслух и про себя. Упражнения сначала выполняются на коротких отрезках многократно, а по мере улучшения техники дистанция увеличивается. Однако ради увеличения дистанции не следует пренебрегать качеством движений, т.к. при этом могут закрепиться неправильные навыки.

Дыхание включается в общую координацию движений как последний элемент техники. При этом целесообразно ориентировать детей на движения одной руки: во время рабочего движения делать выдох, а во время движения над водой - вдох.

#### *Методика обучения плаванию кролем*

Методика обучения плаванию кролем схожа с методикой обучения плаванию на спине.

Однако движения ногами при плавании кролем несколько сложнее, чем при плавании на спине. При разучивании движений ногами без плавательной доски нужно обратить внимание на то, чтобы руки были вытянуты вперед, а кисти наложены одна на другую. Тем самым облегчается вытянутое положение тела и создается поддержка для головы.

При отработке движений руками можно пользоваться указаниями, которые применяются при обучении на спине. Для повторения периодически включают более простые упражнения. Это целесообразно в тех случаях, когда ребенок не может понять характер приложения усилий в гребке или когда он вновь сталкивается с трудностями дыхания при полной координации движений.

При плавании с полной координацией движений следует обратить внимание на то, чтобы дети плавали вначале на коротких отрезках, где нет необходимости поворачивать голову в сторону для вдоха. Дети могут проплыть без дыхания до 8 метров.

При подключении дыхания к общей координации движений

целесообразно вернуться к знакомым более простым упражнениям, в которых дыхание было связано с поворотом головы. Например, к упражнению, где дыхание согласуется с движениями рук, когда пловец стоит на дне бассейна. Поворачивается только голова и лишь настолько, чтобы рот для вдоха показался над поверхностью воды. Нужно напомнить детям, что поворот тела является серьезной ошибкой. Очень часто маленьким пловцам кажется удобным выполнять цикл дыхания (вдох-выдох). Это можно разрешить. Чтобы у детей не выработалась привычка поворачивать голову для вдоха только в одну сторону, необходимо регулярно менять сторону для вдоха. В дальнейшем маленькие пловцы должны изучить дыхание, выполняемое через три гребка.

#### *Общеразвивающие и специальные физические упражнения*

Если говорить о пользе общеразвивающих и специальных физических упражнений, то прежде всего надо сказать, что они способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания. Общеразвивающие физические упражнения, укрепляют мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног: наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения



руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются.

В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше. Например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями.

### *Приложения.*

#### *Приложение 1.*

##### *Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди.*

Комплекс 1. (выполняется до начала обучения и на первых 5—6 уроках по обучению кролю на груди и на спине).

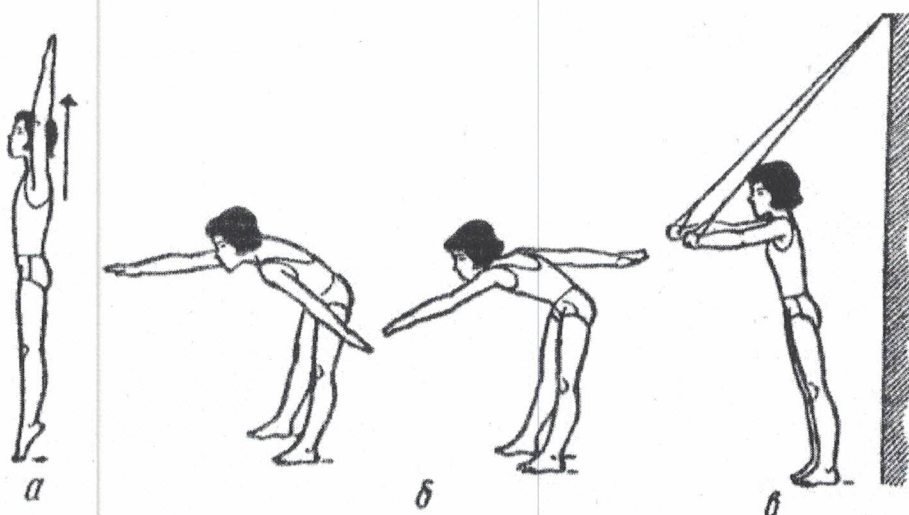
1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.
2. И. п. — сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Прodelать 20 раз каждой ногой.
3. И. п. — сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала скрестные движения ногами, а потом — как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.
4. И. п. — стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5—6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным (рис. 23, а).
5. И. п. — стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Прodelать 20 раз.

6. «Мельница». И. п. — стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.

7. Й. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин (рис. 23,б).

8. Упражнение 7 выполняется с закрепленными резиновыми амортизаторами (приучает преодолевать сопротивление воды на суше).

9. Упражнение с резиновыми амортизаторами для кроля на спине (рис. 23, в).



*Приложение 2.*

Комплекс 2 (выполняется во время обучения кролю: на груди и на спине).

1. Прodelать упражнение 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем (рис. 24, а).

3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.
4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.
5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.
6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая — в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Прodelать 15—20 раз каждой рукой (рис. 24,6).
7. Движения руками. кролем в сочетании с, дыханием. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая — назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом (рис. 24, в).
8. «Стартовый прыжок» И.п. — стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно. Повторить 5—6 раз (рис, 24, г)

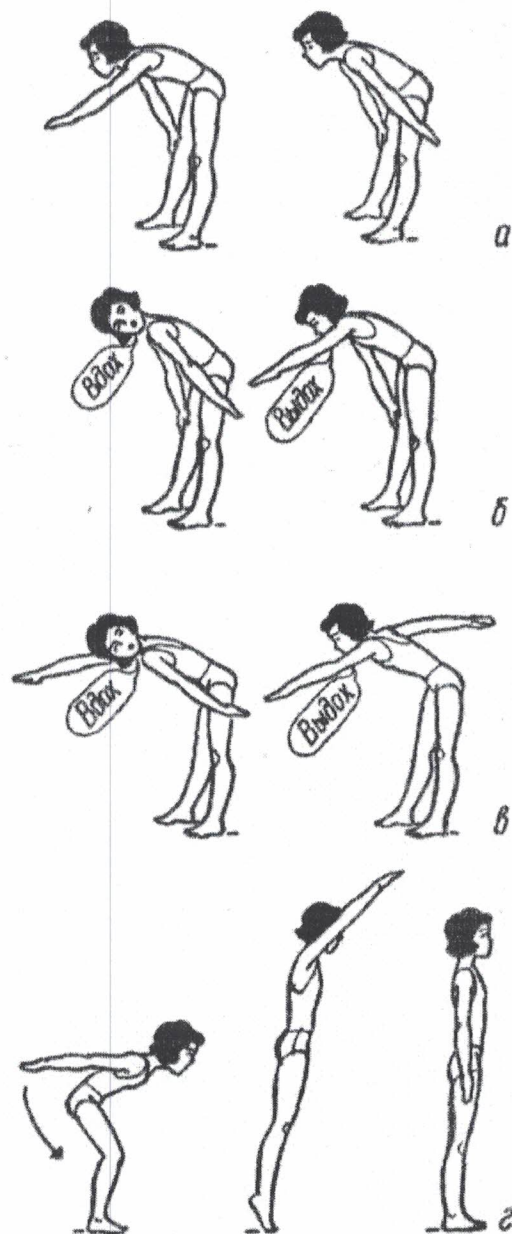


Рис. 24

Приложение 3.

### Упражнения для освоения с водой

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники — правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду).

Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5—6 занятий в группах для не умеющих плавать и плавающих «по-своему». Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и

открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

*Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.*

Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.
2. Ходьба с поворотами и изменением направления

*Всплывание и лежание на поверхности воды*

Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. — стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10—15с, затем вернуться в и. п.
2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно (рис. 26, а).
3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно (рис. 26,б).
4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад,

погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

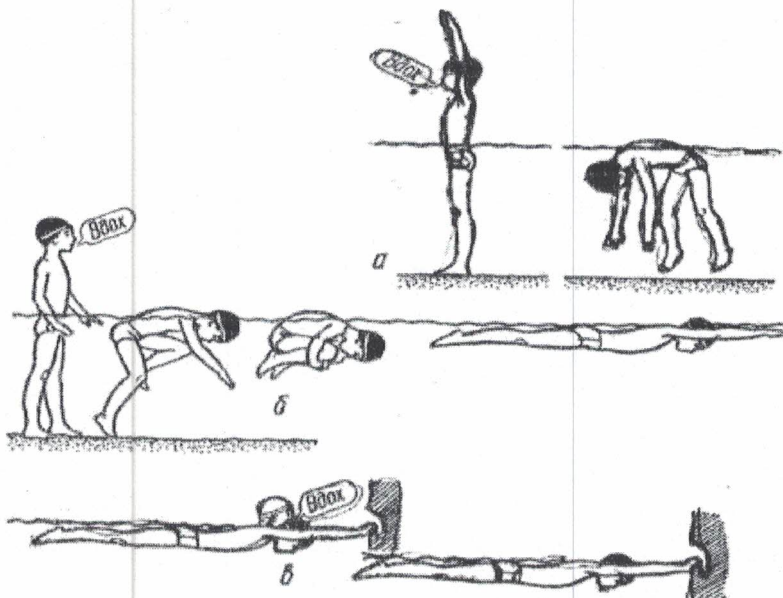
5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз (рис. 26, в).

#### *Приложение 4.*

#### *Выдохи в воду*

Умение задерживать дыхание на вдохе 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. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии 10-15 раз, на последующих занятиях 20-30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).
3. И. п. стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду - выдох.
4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Выдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10-15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.



## Приложение 5.

### Скольжения

Скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца — равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскользывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

1. Скольжение на груди. Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.

2. Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).

3. Скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

4. Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.
5. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь.

## *Приложение 6.*

### *Игры на воде*

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания.

На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные.

Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

*Игры с сюжетом* — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

*Командные игры* обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил,



нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока, в течение 10—15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

#### *Игры с преодолением сопротивления воды*

«Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.

«Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.

«Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.

«Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру.

«Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны.

«Рыбы и сеть». Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» — для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

### *Игры с погружением в воду*

«Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду.

«Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.

«Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда».

«Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.

«Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

«Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

### *Игры на всплытие и лежание на воде*

«Поплавок», «Медуза».

«Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

### *Игры с выдохом в воду*

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

### *Игры с открыванием глаз в воде*

«Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.

«Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу инструктора они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.

«Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

### *Игры со скольжением и плаванием*

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине

«Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем ^ на груди и брассом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

### *Игры с мячом*

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

### *Развлечения в воде*

«Кто найдет брошенный на дно предмет?»

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.

«Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

«Кто перетянет?» Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.

«Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх и выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользнуть под водой вперед.

Наиболее оптимальными способами обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере является кроль на спине и груди.

## *Приложение 7.*

### *Кроль на груди*

На суше

1. Движений ногами кролем. Сесть, упираясь руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.
3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.
4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде

1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг (рис. 28а)
2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.
3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер) (рис. 28 б).
4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.

5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем (28 в).
6. То же с передвижением по дну.
7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя (рис. 28г).
8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с).
9. Плавание кролем с задержкой дыхания.
10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

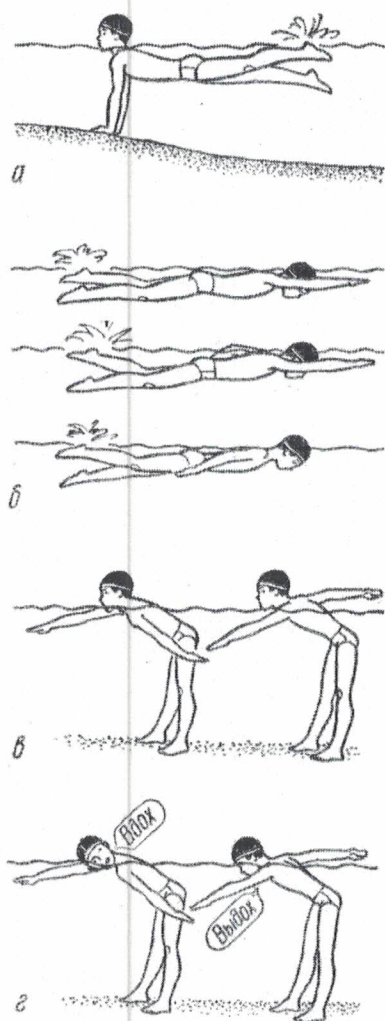


Рис. 28

## *Кроль на спине*

На суше

1. Движения ногами кролем в положении сидя.
2. «Мельница» — выполнение круговых движений руками в направлении назад.
3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага). В воде
  1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.
  2. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.
  3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.
  4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).
  5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.
  6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т. д.
  7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.
  8. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

*Приложение 8.*

### *Методы обучения плаванию*

При обучении плаванию применяются три основных группы методов - словесные, наглядные, практические)

Используя объяснение, рассказ давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. инструктор проводит на суше - до или после занятий в воде.

Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох - «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и .»

Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на уроке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-



три, раз-два-три» и т. д.- при изучении движений ногами кролем. Коротким «вдох и длинным «выдох» - при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений . В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений' при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений - наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны; быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет; избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям.

в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2—3 раза напрягать мышцы руки по 3—5 с. Однако выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде - занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

#### *Приложение 9.*

*Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:*

- 1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

#### *Приложение 10.*

##### *Подготовка к занятиям*

Планировать занятия следует на теплые дни, так как при более высокой температуре воды и воздуха юные пловцы могут находиться в воде продолжительное время и быстрее осваивают технику плавания. К занятиям допускаются дети только по разрешению врача.

Умеющие плавать могут научиться проплывать в среднем 25м после 10-12 занятий и 50-100м после 15-20 занятий. Занятия рекомендуется проводить

регулярно, с перерывами не более 1-2 дней. Продолжительность занятия для детей 7-10 лет — до 35 мин, (в зависимости от погодных условий и температуры воды).

Продолжительность пребывания в воде на первых занятиях не должна превышать 5-10 мин. В дальнейшем по мере прогревания воды в водоеме и закаливания организма длительность «водной» части урока постепенно увеличивается.

В летних лагерях купание, обучение детей плаванию, а так же совершенствование техники рекомендуется проводить ежедневно, с 10 до 12 и с 17 до 19 часов.

С первых дней в утреннюю гимнастику в лагере включаются общеразвивающие и специальные физические упражнения, подводящие к освоению техники плавания. Затем комплексы этих упражнений дети выполняют на уроках плавания перед занятиями в воде.

Задачи обучения в лагере зависят от продолжительности смены, возраста ребят и степени их подготовленности. Детей младшего школьного возраста (до 10 лет), не умеющих плавать, можно научить держаться на поверхности воды, среднего возраста (11 —14 лет) - плавать кролем на груди и спине

В лагере обязательно проводится проверка плавательной подготовленности детей. При этом в воду входят (по пояс или по грудь) не более двух человек одновременно, которые плывут вдоль берега. По результатам проверки комплектуют учебные группы в зависимости от возраста и подготовленности ребят.

В первую группу зачисляются дети, не умеющие плавать (10 чел.) и умеющие держаться на поверхности воды (не более 15 чел.). В группе последовательно изучаются подготовительные упражнения для освоения с водой и спортивные способы кроль на груди и на спине.

Вторая группа объединяет детей, сумевших проплыть от 10 до 25 м любым способом. Они изучают спортивные способы кроль на груди и на спине.

### Урок плавания

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является групповое занятие. Он делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная в воде.

*Подготовительная часть урока* (продолжительностью 5 мин) включает построение группы, расчет, перекличку, объяснение задач и порядка проведения урока, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми, упражнениями.

В прохладную погоду время проведения подготовительной части возрастает. В нее включаются разогревающие и подводящие упражнения. В жаркую погоду время проведения подготовительной части сокращается

*Основная часть урока* (20-25 мин) направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду.

*Заключительная часть урока* (5 мин) строится, таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия. После выхода из воды детей должны тщательно вытереться полотенцем. Инструктор обязан так организовать занятия в воде, чтобы занимающиеся почти все время находились в движении. Чем больше времени они будут находиться в воде и чем большее расстояние проплывут в течение занятия, тем успешнее они освоят технику плавания. При этом следует постоянно уделять внимание освоению правильной техники плавания, так как учить легче, чем переучивать. Особо внимательно нужно относиться к слабо подготовленным детям и в случае необходимости выполнять с ними дополнительные упражнения. Во время первых занятий с не умеющими плавать инструктор должен находиться в

воде в целях помощи и страховки. Для поддержания порядка и дисциплины рекомендуется выполнять упражнения в воде одновременно всей группой. Для этого упражнения регламентируются количеством повторений, или длиной дистанции, или временем выполнения. Затем нужно собрать занимающихся, дать им указание на выполнение следующего упражнения и приступить к его освоению.

#### *Приложение 12.*

*Во избежание травм и несчастных случаев на воде необходимо:*

- допускать к занятиям по плаванию только с разрешения врача;
- тщательно следить за состоянием места для проведения занятий; категорически запрещать заплывать за границу зоны купания;
- на уроках плавания соблюдать строжайшую дисциплину. Вхождение в воду и выход из воды производить только по команде инструктора;
- до и после занятий проводить перекличку. Только инструктор может допустить к занятиям опоздавшего, а также разрешить выйти из воды до общего сигнала;
- во время проверки подготовленности занимающихся допускать в воду одновременно не более двух человек;
- занятия с не умеющими плавать проводить на мелком месте. Все упражнения, а также первые попытки плавать должны выполняться в сторону берега или мелкого места;
- на первых занятиях (для обеспечения безопасности) распределять занимающихся по парам;
- разрешать не более чем двум занимающимся одновременно (под непосредственным наблюдением инструктора) плавать на глубоком месте;
- к изучению прыжков в воду допускать только умеющих хорошо плавать;

- место для плавания, оборудование и инвентарь проверять ежедневно до начала занятий, неисправности немедленно устранять;
- всем руководителям, проводящим занятия, уметь плавать и знать приемы спасения тонущего;
- занятия плаванием и прием солнечных ванн проводить под наблюдением врача.

Календарно- тематический план.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Июнь			Групповая	0,5	Знакомство с детьми. Цель, задачи и порядок проведения занятий. Гигиена пловца и правила закаливания. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на воде.		Беседа
2	Июнь			Групповая	0,5	Игра на знакомство «Змея», игры на внимание «Рыбка», «Радио». Игры на развитие творчества и фантазии «Море волнуется», «Фантазеры».		Игра
3	Июнь			Групповая	1	Влияние общеразвивающих и специальных упражнений на организм детей.		Беседа
4	Июнь			Групповая	1	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди.		Выполнение упражнений

						<p><i>Специальная физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног, в которых происходят основные движения при плавании (в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба);</li> <li>• упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и продолжительный выдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот не- сколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 сек, дыхательные упражнения в движении, приседаая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.</li> </ul>	ий
5	Июнь	Групповая	4	<p><i>Плавательная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь) передвижения по дну</li> </ul>	Соревнования		



						<p>шагом, бегом, прыжками, передвижения взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх, за головой), передвижение «змейкой», хоровод, и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• элементарные движения руками и ногами в разных направлениях, напряжение и расслабление ног, передвижение по дну с помощью рук (идем вперед- отгребаем воду назад, идем назад- отгребаем воду вперед);</li> <li>• погружение под воду с головой с открытыми глазами, задержкой дыхания, вдох- выдох под водой с открытыми глазами, доставание со дна предметов, игры «Морской бой», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Пройди под мостом», «Смотри внимательно» и др.</li> <li>• обучение выдохам в воду, игры «Сделай ямку», «Буря в море», «Ветерок», «Дышим вместе»;</li> <li>• обучение всплыванию на воде: упражнения «поплавок», «медуза»; игры «У кого лучше</li> </ul>
--	--	--	--	--	--	--

6	Июнь			Групповая	1	<p>поплавок?» «Волчок», «Кто быстрее всплывет?»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение лежанию на воде (упражнения и игры «Звезда», «Стрелка»;</li> <li>• обучение скольжению на воде: скольжение на груди, на спине с толчком от дна или двумя ногами от стенки, скольжение с элементами движения рук, игры «Тоннель», «Винт», «Буксир», «Попади в цель», и др.</li> </ul>		Игра
---	------	--	--	-----------	---	---	--	------