

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП»
физкультурно-оздоровительной направленности

Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Волкова Татьяна Викторовна, педагог
дополнительного образования
первой квалификационной категории

Дивногорск
2024

1.1 Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Направленность данной программы носит физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам. Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Общая физическая подготовка» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровье сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально- культурных традиций, состояния экологии, климатогеографических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся.

Программа рассчитана на 144 часа в год, из расчёта 4 часа в неделю. Возраст обучающихся 7-12 лет.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному

творчеству у молодежи.

Актуальность. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей; их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и

красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей,

призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного

обучения во внеурочной деятельности.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное

обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в

региональный компонент народных и подвижных игр, обучение плаванию. Таким образом, компонент программы нацелен на гармоничное физическое развитие в соответствии с окружающей климатогеографической и социально-культурной средой, что должно

способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями региона.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места,

взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры, рекомендуется изменять условия проведения игры, число участников, инвентарь, время

проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Адресаты программы

Адресатами программы являются дети в возрасте от 7 до 12 лет. Единственное условие – медицинская справка об общем состоянии ребенка.

Сроки освоения дополнительной общеобразовательной программы и объем учебных часов

Срок освоения программы - 1 год.

Общий объем 144 часа.

Формы занятий

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- Соревнования по плаванию

Режим занятий

Режим занятий – 2 часа 2 раз в неделю, в среду бассейн ДДТ в 14.30, четверг школьный зал в 14.00.

1.2 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе – здоровье сбережение, здоровье поддержание и здоровье формирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах, программа для обучающихся, соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 1-4 классов разработана с учётом требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Результаты освоения содержания предмета физическая культура определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

1.3 Учебно-тематический план

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
Физическая подготовка на суше и в воде:		
1	<i>Теоретическая подготовка</i>	14
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	62
3	Плавание	62
Общее количество часов:		138

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	
			Теория	Практика
1.		Вводный инструктаж. Правила т/б на занятиях. История развития плавания.	1	1
2.		Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм в спортивном зале. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	1
3.		Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Упражнения на суше.	1	1
4.		Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1	1
5.		Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».		1
6.		Упражнения на суше и в воде. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки. Освоение с водой. Упражнения на дыхание. Игры на воде.		1
7.		Совершенствовать упражнения в воде (ходьба по дну с поворотами и наклонами, прыжки в воде). Учить погружение с головой в воду, достать предмет со дна бассейна. Игра.		1
8.		Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».	1	1
9.		Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».		1
10.		Техника «поплавка». Игра: «пятнашки с поплавком».		1
11.		Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье.		1

		Обучение прыжкам в длину с места.		
12.		Техника «звёздочки» Учить делать «звёздочку» в положении на груди и спине. Совершенствовать технику «поплавка». Игра: «авария».		1
13.		Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»		1
14.		Вдох-выдох в воду. Учить дышать через воду. Совершенствовать обучения «звёздочки» в положении на груди и спине. Закрепить технику «поплавка». Игры.		1
15.		Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.		1
16.		Техника скольжения на груди. Закрепить обучения «звёздочки» в положении на груди и спине. Совершенствовать вдох- выдох через воду. Игра: «стрела».		1
17.		Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.		1
18.		Техника скольжения на спине. Совершенствовать технику скольжения на груди. Закрепить вдох- выдох через воду. Игра: «торпеды»		1
19.		Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»		1
20.		Техника скольжения на спине. Совершенствовать технику скольжения на груди. Закрепить вдох- выдох через воду. Игра: «торпеды»		1
21.		Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»		1
22.		Техника работы ног способом кроль на груди. Техника работы ног на груди, сидя на бортике и		1

		в воде у бортика. Игры с мячом		
23.		Знакомство с силовой подготовкой. Игра «Два мороза»	1	1
24.		Техника работы ног. Плавание с доской при помощи ног кролем на груди., спине .Игра«Паучок»		1
25.		Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».		1
26.		Техника работы ног способом кроль на груди. Плавание с доской при помощи ног кролем на груди ,спине .Игра «Рыбки»		1
27.		Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».		1
28.		Согласование работы ног кролем на груди с дыханием. Согласование работы ног кролем на спине с дыханием. Игра «Кто дальше»		1
29.		Игра «Волк во рву».		1
30.		Согласование работы ног кролем на груди с дыханием в ходьбе по дну бассейна. Согласование работы ног кролем на спине с дыханием в ходьбе по дну бассейна. Игры с мячом		1
31.		Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1	1
32.		Техника работы рук способом кроль на груди. Работа рук способом кроль на груди в ходьбе по дну бассейна. Игра: «мельница»		1
33.		Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».		1
34.		Согласование работы рук и ног кролем на груди .Игра «дельфины»		1
35.		Игра с прыжками «Попрыгунчики –	1	1

		воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.		
36.		Согласование работы рук и ног кролем на груди. Игра «клад»		1
37.		Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.		1
38.		Согласование работы рук и ног с дыханием. П/и: «достань предмет»		1
39.		Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе.	1	1
40.		Согласование работы рук и ног с дыханием. Плавание способом кроль на груди в целом. П/и: «туннель»1		1
41.		Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	1	1
42.		Плавание способом кроль на груди в целом. Игры с мячом		1
43.		Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	1
44.		Согласование работы ног кролем на груди с дыханием в ходьбе по дну бассейна. Согласование работы ног кролем на спине с дыханием в ходьбе по дну бассейна. Игры с мячом		1
45.		Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»		1
46.		Техника работы рук способом кроль на груди. Работа рук способом кроль на груди в ходьбе по дну бассейна. Игра: «мельница»		1
47.		Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	1
48.		Согласование работы рук и ног кролем на груди .Игра «дельфины»		1

49.		Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом.		1
50.		Согласование работы рук и ног кролем на груди. Игра «клад»		1
51.		Согласование работы рук и ног с дыханием. П/и: «достань предмет»		1
52.		Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой.		1
53.		Согласование работы ног кролем на спине с дыханием в ходьбе по дну бассейна. Игры с мячом		1
54.		Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	1	1
55.		Плавание способом кроль на груди в целом. Игры с мячом		1
56.		Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	1	1
57.		Старты и повороты. . П/и: «достань предмет»		1
58.		Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»		1
59.		Старты и повороты. . П/и: «достань предмет»		1
60.		Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»		1
61.		Старты и повороты. . П/и: «достань предмет»		1
62.		Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы»		1
63.		Плавание способом кроль на груди в целом. Игры с мячом		1
64.		Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».		1

65.		Совершенствование техники на сп, кроль, Правила поведения в бассейне.	1	1
66.		Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.		1
67.		Переменное плавание, ОФП		1
68.		Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.		1
69.		Скоростная тр-ка , ОФП.Меры безопасности	1	
70.		Переменное плавание, ОФП		1
71.		Работа на координацию, совершенствованиетехники поворотов		1
72.		Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты		1
73.		Эстафетное плавание ,		1
74.		Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.		1
75.		Совершенствование техники поворотов В/стиль , Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний		1
76.		Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.		1
77.		Развитие скоростной выносливости ,соверш. Техн.поворотов		1
78.		Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники		1

		ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.		
79.		Интервальное плавание, СФП		1
80.		Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета		1
81.		Развитие выносливости, сов.техн.компл. пплав. ОФ		1
82.		Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.		1
83.		Эстафетное плавание,совершенствов. техники стартов,ОФП		1
84.		Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зач.). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.		1
85.		Совершенствование техники В/С,Развитие мощности гребка, ОФП		1
86.		Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.		1
87.		Развитие мощности гребка,соверш. техники Батт.ОФП		1
88.		Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.		1
89.		Совершенствование техники Брасс(мощность гребка, работа ног) , ОФП		1
90.		Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска.		1

		Учебная эстафета.		
91.		Скоростные отрезки, совершенствование техники стартов, СФП		1
92.		Строевые приемы. Нападающий удар (зач.). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.		1
93.		Развитие скоростной выносливости, скоростные отрезки, техника стартов, ОФП		1
94.		Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.		1
95.		Плавание по элементам, совершенст.техн.Брасс,ОФП		1
96.		Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.		1
97.		Скоростное плавание (отрезки), соверш.техн. В/С, ОФП		1
98.		Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета		1
99.		Совершенствование техники поворотов,стартов на спине.		1
100.		Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.		1
101.		Совершенствовать работу рук способом брасс. Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской и без.		1
102.		Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.		1
103.		Учить согласованной работе рук и ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног с плавательной доской и без. Старты, повороты.		1
104.		Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.		1

105.		Продолжать учить согласованной работе рук и ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног в способе баттерфляй.		1
106.		Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.		1
107.		Проплывание дистанции способом кроль на груди и кроль на спине 25 м. Старты, повороты.		1
108.		Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность		1
109.		Закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс.		1
110.		Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий		1
111.		Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс. Совершенствовать способы кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй.		1
112.		Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.		1
113.		Продолжать учить комплексное плавание (смена стилей)		1
114.		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.		1
115.		Повторное плавание, эстафеты, ОФП		1
116.		Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.		1
117.		Продолжать закреплять комплексное плавание (старты, повороты)		1
118.		Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками		1

		низкого мяча). Ведение мяча с броском.		
119.		Совершенствование комплексного плавания.		1
120.		Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.		1
121.		Повторение стартов, поворотов в комплексном плавании через 50 метров		1
122.		Применение различных стоек и передвижение в зависимости		1
123.		Совершенствование поворотов кроль-кроль, спина-спина, брасс-брасс, дельфин-дельфин		1
124.		Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.		1
125.		Участие в соревнованиях		1
126.		Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.		1
127.		Эстафетное плавание всеми разученными способами (ноги с доской, в полной координации)		1
128.		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.		1
129.		Свободное плавание		1
130.		Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.		1
131.		Соревнования проплыть на время разными способами		1
132.		Игра 2X10 мин		1
133.		Свободное плавание		1

134.		Подвижные игры		1
135.		Свободное плавание		1
136.		Подвижные игры		1
137.		Свободное плавание		1
138.		Подвижные игры		1
139.		Свободное плавание		1
140.		Игра в лапту		1
141.		Игры, Эстафеты на воде.		1
142.		Игра в лапту		1
143.		Игры, Эстафеты на воде.		1
144.		Игра в лапту		1
Итого				144 часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика. ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

- «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий плаванием;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов стилей плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития плавания, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление о том, какие стили плавания;
- представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
- представление об измерении уровня развития основных физических качеств;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками плавания и соревнований, бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения плавания и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из стилей плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).
- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

2. Спортивные сооружения:

- спортивный зал, ванна бассейна.

3. Техническое оснащение:

- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;

4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- фитболы
- гантели
- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;

Для воды:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;

- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

Формы аттестации и оценочные материалы

Используется вид аттестации промежуточная по завершению полугодовой программы и итоговая по завершению учебного года. Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов: творческая работа; участие в конкурсах, защита проектов, мастер – классы, организация и проведение мероприятий и акций. На итоговом занятии - подведение итогов реализации программы и планирование на следующий учебный год.

Методические материалы

- словесные методы обучения: лекция, объяснение, рассказ, чтение, беседа, диалог, консультация.

методы практической работы;

метод наблюдения: запись наблюдений, зарисовка, рисунки, запись звуков, голосов, сигналов, фото-, видеосъемка.

методы проблемного обучения: эвристическая беседа: постановка проблемных вопросов; объяснение основных понятий, определений, терминов; создание проблемных ситуаций: постановка проблемного вопроса; самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы учащимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств и др.;

проектно-конструкторские методы: создание произведений декоративно-прикладного искусства; проектирование (планирование) деятельности, конкретных дел;

метод игры: -дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, народные, компьютерные, на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра;

наглядный метод обучения: картины, рисунки, плакаты, фотографии; таблицы, схемы, чертежи, графики; демонстрационные материалы;

использование на занятиях средств искусства, активных форм познавательной деятельности, психологических и социологических методов и приемов.

Педагогические технологии

- технология индивидуализации обучения - форма, модель организации учебного процесса, при которой педагог взаимодействует лишь с одним обучающимся или один обучающийся взаимодействует лишь со средствами обучения. Главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет полностью адаптировать содержание, методы и темпы деятельности ребенка к его особенностям, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; следить за его продвижением от незнания к знанию, вносить вовремя необходимые коррекции в деятельность как обучающегося, так и учителя, приспособлять их к постоянно меняющейся, но контролируемой ситуации со стороны учителя и со стороны учащегося

- технология группового обучения - при групповой форме деятельности обучающиеся делятся на группы для решения конкретных задач, каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога.

- технология проблемного обучения: проблемная ситуация и учебная проблема являются основными понятиями проблемного обучения. Учебная проблема понимается как отражение логико-психологического противоречия процесса усвоения, определяющее направление умственного поиска, пробуждающее интерес к исследованию сущности неизвестного и ведущее к усвоению нового понятия или нового способа действия.

Список литературы
нормативные документы, регламентирующие образовательный процесс:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
- Приказ Минобрнауки от 26.06.2012 г. № 504 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 20 мая 2003 года №28-51-396/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей».
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки Российской Федерации от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
- Постановление Правительства РФ от 05.10.2010 № 795 (ред. от 07.10.2013) «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41)

Для педагогов дополнительного образования:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999. 400 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000. 76 с.
3. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. М.:1995. 31 с.
5. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации /Составители: Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е., Столов И.И., Усков С.В., Черноног Д.Н. М.: Советский спорт, 2008. 136 с.
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В.Козлова. М.,1993. 65 с.
7. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. 493 с.
8. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. / Составители: А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов М.: Советский спорт, 2004. 216 с.
9. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.
10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: Физкультура и спорт, 1986. 80 с.

Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. <http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm>
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». <http://festival.1september.ru>
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.ru
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. <http://www.infosport.ru/press>

Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. <http://www.trainer.hl.ru>
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: <http://it-n.ru/cjmmuniities.Aspх>.
3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.
4. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.
6. russwimming.ru (сайт Всероссийской Федерации плавания).
7. www.swim-fed.ru (сайт Федерации плавания Республики Коми).
8. www.swimming.ru (сайт о спортивном плавании в России).
9. plavaem.info (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).
10. swim7.narod.ru (сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию).
11. ussr-swimming.ru (сайт о спортивном плавании времен СССР).
12. madwave.eu (сайт интернет – магазина).
13. www.sport-spb.ru (сайт интернет – магазина).
14. www.arenarussia.ru (сайт интернет – магазина).
15. Журнал ВФП (<http://russwimming.ru/data/list/Journal.html>)
16. Газета ВФП (http://russwimming.ru/data/list/gazeta_VFP.html)

Для учащихся и родителей

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографий – Спб., 2009
2. Базарова П., Мэй В. Азбука классического танца. Переизд. 5-е. — М., 2003
3. Богданов Г. Хореографическое образование. М., 2001
4. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989г.
5. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. Изд. 3-е — М., 2002
6. Цацулин П.В. «Растяжка расслаблением» — М., 2008

Содержание занятий

Темы для проведения бесед с учащимися

Теория

Тема № 1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема № 2 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема № 3 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин».

Тема № 4 Значение плавания.

Получение начальных знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий. Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр спортивных соревнований по водным видам спорта вместе с родителями (телеканал «Спорт»): плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание. Посещение спортивных соревнований («Дворец творчества детей и молодежи»). Опыты, эксперименты с водой.

Практика

Специальная физическая подготовка.

Плавательная подготовка

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.

Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

Обучение облегченным способом плавания

Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения

руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, плавание за счет движений руками, плавание облегченными способами в полной координации, упражнения имитационного характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнения подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации, плавание кролем на груди и спине в полной координации, Игры в воде с использованием изученных способов плавания

Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка»); в группировке («мячик», «рыба – шар»); прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

Изучение элементов плавания способом «брасс» (движение ног при плавании способом «брасс» на груди («лягушка»), движения руками «раздвигаем водоросли»)

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется».

Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра».

Игры

Игра - важное средство обучения плаванию. Она помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины.

Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием.

Поэтому при проведении игр необходимо обязательно соблюдать следующие требования:

объясняя игру, необходимо чётко рассказать её содержание правила, выбрать водящего и разделить игроков на группы, равные по силам;

в каждой игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся в воде;

если вода в бассейне прохладная, игра должна быть активной, проводиться в быстром темпе;

во время игры, необходимо тщательно следить за выполнением правил;

после окончания игры, необходимо обязательно объявить результаты, назвать победителей, особенно поощрять взаимную помощь;

каждую игру нужно вовремя закончить, пока дети не устали.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, условий для проведения игры, глубины и температуры воды! Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств. Также, игра является основным видом деятельности дошкольника и занимает большое место в жизни детей этого возраста.

V. Соревнования и контрольные испытания

Тестирование (3 часа).

Теория (0,1 часа)

Практика (2,9 часа):

Входная диагностика учащихся (СФП).

Промежуточная аттестация (СФП).

Итоговая аттестация учащихся (СФП).

Приложение 2

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

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

ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;

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

Упражнения:

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

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

Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.

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

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

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

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

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

Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.

То же вперед спиной.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Погружения в воду с головой, подныривания и открытие глаз в воде

Задачи:

устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;

ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;

обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

Набрать в ладони воду и умыть лицо.

Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

То же, держась за бортик бассейна.

«Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

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

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

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

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

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

Всплывание и лежание на воде

Задачи:

ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;

освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;

освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

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

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

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

«Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

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

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

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

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

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

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

Выдохи в воду

Задачи:

освоение навыка задержки дыхания на вдохе;

умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;

освоение выдохов в воду.

Упражнения:

Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.

То же, опустив лицо в воду.

То же, погрузившись в воду с головой.

Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

Упражнения в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу. Взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду. Делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

То же, поворачивая голову для вдоха направо

Скольжение

Задачи:

Освоение равновесия и обтекаемого положения тела;

Умение вытягиваться вперед в направлении движения;

Освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вдоль туловища.

Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вытянуты вперед.

Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

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

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

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

То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой; подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения:

Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1). «Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

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

2). «Полоскание белья»

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

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

3). «Переправа»

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

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

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

4). «Лодочка»

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

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие

могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

5). «Карусель»

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

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

6). «Рыбы и сеть»

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

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

7). «Караси и карпы»

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

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз

1). «Кто быстрее спрячется под водой?»

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

Варианты игры – «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно погружаются в воду с головой.

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

2). «Хоровод»

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

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

3). «Морской бой»

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

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

4). «Жучок-паучок»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий – «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай – прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаются в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

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

5). «Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех людей, которые ни разу не ошиблись.

6). «Насос»

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

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

7). «Спрячься»

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

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки – меньше.

8). «Водолазы»

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

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

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

9). «Охотники и утки»

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

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

10). «Поезд в туннель»

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держаться за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их

руками. После того, как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

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

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

11). «Утки-нырки»

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

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

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1). «Винт»

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

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

2). «Авария»

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

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

3). «Слушай сигнал!»

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежащие на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после

соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

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

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

4). «Пятнашки с поплавком»

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

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

5). «Кто сделает кувырок?»

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

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

Игры с выдохами в воду

1). «У кого с больше пузырей?»

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

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

2). «Ваньки-встаньки»

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

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

3). «Фонтанчики»

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

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

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

4). «Качели»

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

5). «Кто победит?»

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

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

Игры со скольжением и плаванием

1). «Кто дальше проскользит»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

2). «Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

3). «Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

4). «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 с играющие меняются местами.

5). «Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

Игры с прыжками в воду

1). «Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

2). «Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

3). «Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания. Обращая внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

4). «Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна и на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывает на безопасное расстояние или выйдет из воды.

5). «Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывает на большое расстояние.

6). «Кто дальше проскользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком – поочередно.

7). «На старт – марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

8). «Полет»

Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

9). «Все вместе»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

10). «Каскад»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверить правильность принятия исходного положения.

Игры с мячом

1). «Мяч по кругу» Играющие становятся в круг и перебрасывают в друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

2). «Волейбол в воде» Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или глубоком бассейне.

3). «Салки с мячом» Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой»

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

4). «Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них – легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг, другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

5). «Мяч своему тренеру»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая – на одной линии, вторая – на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находившимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

6). «Гонки мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

- 1). И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
- 2). И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
- 3). И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
- 4). И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
- 5). И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
- 6). И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
- 7). То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
- 8). Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
- 9). То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
- 10). Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым Положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

- 1). И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
- 2). И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
- 3). И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
- 4). И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
- 5). Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
- 6). То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
- 7). Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
- 8). Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
- 9). Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох - в момент касания бедра рукой. Упражнения 15—19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая — у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

- 1). Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
- 2). Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- 3). То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
- 4). Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами:

- 1). Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
- 2). И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
- 3). Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
- 4). То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
- 5). То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
- 6). Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками:

- 1). И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

- 2). Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
- 3). Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
- 4). Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
- 5). То же, при помощи попеременных движений руками.
- 6). Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
- 7). Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками. 14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
- 8). Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
- 9). Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая — у бедра, затем — с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1). И.п. - лежа на спине, правая сверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений

рук и ног.

2). Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

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

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами:

- 1). И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
- 2). И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
- 3). И.п. — лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
- 4). И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
- 5). Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
- 6). Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
- 7). Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
- 8). Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
- 9). То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в нормальном ритме.

Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад — внутрь с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

- 1). И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
- 2). И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

- 3). То же, но в сочетании с дыханием.
- 4). Скольжения с гребковыми движениями руками.
- 5). Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре Чикла), затем — с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

- 1). Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
- 2). Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
- 3). Плавание в полной координации на задержке дыхания.
- 4). Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
- 5). То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

- 1). И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
- 2). И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

- 3). И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
- 4). И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
- 5). И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
- 6). То же, но лежа на боку.
- 7). Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
- 8). Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
- 9). Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
- 10). Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
- 11). Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

- 1). И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
- 2). И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
- 3). То же, но лицо опущено вниз.
- 4). То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
- 5). И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
- 6). Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
- 7). Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

- 1). И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.
- 2). Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
- 3). Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
- 4). Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
- 5). То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка — вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем — один вдох на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

Упражнения для изучения техники стартов

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

- 1). И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
- 2). То же из исходного положения для старта.
- 3). Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
- 4). То же, но под команду.
- 5). Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

- 6). Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
- 7). Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
- 8). То же, но под команду.
- 9). Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
- 10). Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1). Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в мед-

ленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

- 1). И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
- 2). И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
- 3). И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
- 4). То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
- 5). То же, с отталкиванием ногами от стенки.
- 6). То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

- 1). И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
- 2). И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
- 3). То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
- 4). То же, с подплыванием к бортику бассейна.
- 5). То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

