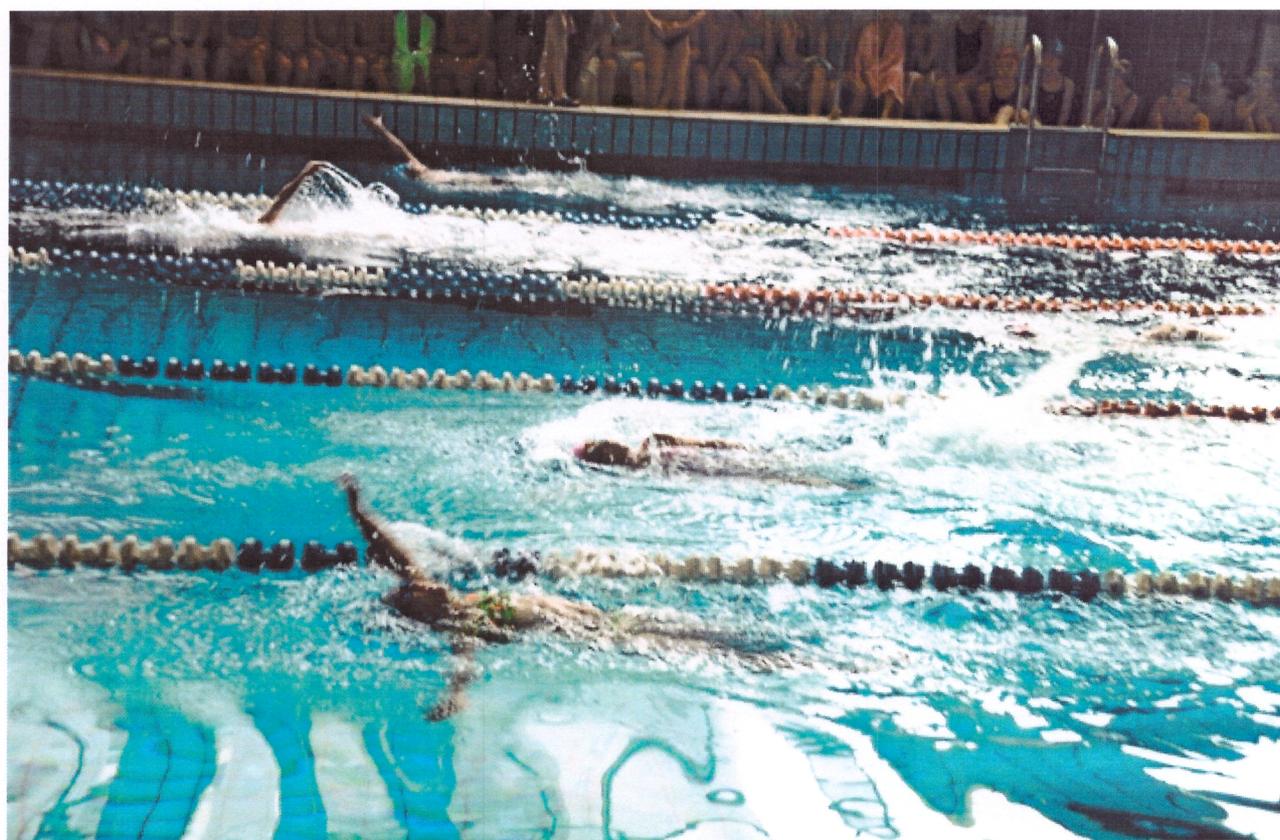


Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Дельфин»



Программа

Начального обучения плаванию детей 7-9 лет
«36-часов»



Хабаровск 2020 г.

Остроушко С.В. Программа начального обучения плаванию детей 7-9 лет «36-часов» [Текст]: учебно-методическое пособие для тренеров по плаванию. – Хабаровск. 2020.

Программа разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в РФ, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, примерной программой спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ, а также с учетом многолетнего опыта работы бассейнов г. Хабаровска по обучению детей плаванию.

Программа направлена на обучение плаванию учащихся младших классов муниципальных общеобразовательных учреждений города. Обучение детей осуществляется по 36-часовой образовательной программе.

Пособие предназначено для тренеров-преподавателей по плаванию, инструкторов, родителей.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ: _____	4
1. Объяснительная записка _____	5
2. Содержание программы _____	6
2.1. Содержание теоретической подготовки _____	7
2.2. Содержание практической подготовки _____	8
3. Планирование занятий начального обучения плаванию _____	9
4. Медицинский контроль _____	10
5. Примерное содержание уроков на первом этапе обучения _____	11
6. Примерное содержание уроков на втором этапе обучения _____	16
7. Примерное содержание уроков на третьем этапе обучения _____	22
8. Игры на воде для уроков плавания с детьми младших классов _____	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ _____	27
Список рекомендуемой литературы _____	28

ВВЕДЕНИЕ

Вид спорта есть в мире,
Известен всем вам,
Он кажется прост,
Но это обман.
И тот, кто вам скажет, что плавать легко,
Поверьте, не знает совсем ничего.

Здесь нужно стараться и верить в себя,
В воде ускоряться, сил не щадя,
Спортивную злость в себе развивать,
К победам стремиться и их достигать.
Терпеть и бороться, о боли забыв,
И выиграть свой главный, важнейший заплыв.

Плаванию нужно долго учиться,
Характер и волю свои проявлять.
И тот, кто борьбы ничуть не боится,
На пьедестале будет стоять.

Плавание - это прекраснейший доктор.
Оно позволяет нам не болеть.
Плавание действует, как витамины,
И повышает иммунитет.

Всем, несомненно, это известно:
Плавание очень-очень полезно.
И для здоровья, и для фигуры,
И для красивой мускулатуры.

Плавание, кстати, нас многому учит,
В нас силу и дух развивает.
И никогда пловец не отступит
И потому пловец побеждает.

1. Объяснительная записка

Программа разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в РФ, нормативно – правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, примерной программой спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ, а также с учетом многолетнего опыта работы бассейнов г. Хабаровска по обучению детей плаванию.

Настоящая программа предназначена для применения к обучению плаванию детей младшего школьного возраста

Программа направлена на обучение плаванию учащихся первых и вторых классов муниципальных общеобразовательных учреждений города. Обучение детей осуществляется по 36-часовой образовательной программе.

Цель программы состоит в том, чтобы, во-первых, обучить плаванию учащихся вторых классов муниципальных общеобразовательных учреждений. Во-вторых, содействовать гармоничному развитию личности ребенка и его всестороннему физическому развитию.

Цели программы позволят реализовать следующие **задачи**:

1. Преодолеть водобоязнь у школьников.
2. Обучить основам техники спортивных способов плавания.
3. Обучить основным гигиеническим навыкам.
4. Развивать физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация движений).
5. Укрепить здоровье детей, закалить организм.
6. Формировать активные позиции здорового образа жизни.
7. Воспитать сознательное отношение к занятиям физической культурой, и плаванием в частности.

Данная программа обучения плаванию детей вторых классов городских общеобразовательных учреждений рассчитана на 3 месяца обучения, 36 занятий. Количество занятий в неделю - 3.

Продолжительность занятия - 45 минут. Наполняемость группы – 15-18 человек. В группу набираются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям плаванием.

Занятия в бассейнах предусматривают несколько форм учебно-тренировочных занятий. Первая форма - это введение в учебные планы общеобразовательных школ, территориально находящихся в радиусе покрытия услугами водноспортивного сооружения, дополнительного 3-го часа на преподавание предмета «Физическая культура» с одновременным введением в учебную программу раздела по обучению плаванию, в соответствии с примерным учебным планом для общеобразовательных школ города Хабаровска, утвержденным приказом управлением образования.

Вторая форма занятий - это организация факультативных уроков плавания в рамках групп продленного дня общеобразовательных школ в бассейнах, расположенных на незначительном удалении от них. И третьей формой являются занятия во второй половине дня, после окончания учебных занятий.

Осуществляют процесс обучения детей лучшие тренеры города, кроме того, предполагается открыть курсы подготовки и повышения квалификации тренеров начального обучения плаванию.

Реализация программы позволит:

- качественно обучать плаванию около 2500-3000 детей ежегодно;
- улучшить физическое состояние населения, увеличить процент активно занимающихся людей до 15-20% , заложить основы формирования здорового и гармонично развитого поколения;
- создать базу детей умеющих плавать для отбора в спортивные группы и детские спортивные школы для многолетней подготовки пловцов, что позволит городу Хабаровску воспитать победителей и призеров, всероссийских и международных соревнований, членов сборных команд России.

И кто знает, может именно из набора детей по программе начального обучения плаванию, выйдут будущие чемпионы Олимпийских игр.

2. Содержание программы.

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п.

На практических занятиях школьники овладевают основами техники плавания.

Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности. Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

Индивидуальные и групповые занятия могут проходить в виде контрольных испытаний, соревнований разного ранга, теоретических занятий (беседы, лекции, просмотры и анализ учебных фильмов, видеозаписей), культурно-массовых мероприятий, конкурсов и т.д.

Данная программа по обучению плаванию рассчитана на 3 этапа и предусматривает:

1. Изучение вопросов по теории плавания
2. Овладение техникой основных видов упражнений
3. Приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.

Учебно-тематический план

№№	Содержание учебного материала	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в бассейне • Гигиена физических упражнений • Влияние физических упражнений на организм человека • Техника и терминология плавания 	<u>4</u> 1 1 1 1
2.	<i>Практическая подготовка:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовительные упражнения на воде 2. Общая плавательная подготовка на воде: <ul style="list-style-type: none"> • Изучение кролевых способов плавания • Отдельные элементы технических способов (дельфин, брасс) • Учебные прыжки в воду • Старты и повороты • Игры • Контрольные испытания 3. <i>Общefизическая подготовка на суше:</i> <ul style="list-style-type: none"> • СФП • ОФП 	<u>31</u> 3 9 3 1 2 3 2 <u>8</u> 4 4
3.	Медицинский контроль	1
ИТОГО:		36 часов

2.1. Содержание теоретической подготовки.

1. Правила поведения в бассейне.

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

2. Гигиена физических упражнений.

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

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

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

4. Техника и терминология плавания:

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

2.2. Содержание практической подготовки.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

Контрольные упражнения и нормативы для начального обучения

№ №	Нормативные требования	Оценка	№ контрольного занятия
1.	Погружение с продолжительными выдохами под водой Достать шайбу со дна за 10 сек.	5 – удовлетворит. 7 – хорошо 9 – отлично 1 – удовлетворит. 2 – хорошо 3 – отлично	3
2.	Удержание туловища на поверхности воды: <ul style="list-style-type: none"> • «Поплавок» • «Звездочка» • Стрелочка» 	10 – удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично	6
3.	Проплыть кролем на груди при помощи ног	5-удовлетворит. 7 – хорошо 9 – отлично	9
4.	Проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног кролевым способом	10 – удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично	12
5.	Соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплытием отрезка одним из кролевых способов	10 – удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично	26
6.	Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду): <ul style="list-style-type: none"> • «кроль» на груди 20-25 м • «кроль» на спине 20-25 м • «дельфином» 12 м • «брассом» 12-15 м 		36
7.	Выполнить спад в воду	С оценкой техники	

3. Планирование занятий начального обучения плаванию.

Планирование занятий по начальному обучению плаванию осуществляется с учетом типа, размеров и глубины бассейна, возраста новичков, степени укомплектованности групп начальной подготовки и других факторов.

За основу планирования взята программа 36 уроков начального обучения плаванию, которая рассчитана на учащихся 1-3-х классов. Осваивается при 3-х разовых занятиях в неделю, за три месяца. Занимающиеся, освоившие программный материал, переводятся в следующую группу (группу начальной подготовки), где продолжают изучение техники спортивного плавания.

В основе программы лежит комплексное изучение основных элементов техники плавания спортивными способами и параллельное овладение техникой плавания способами «кроль» на груди и на спине. Курс обучения условно разделяется на три этапа.

Основу **1 этапа (уроки 1-12, см. таблицу №3)** составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду; ОРУ и СФУ на суше.

На **2 этапе (уроки 13-26)** главное внимание уделяется изучению техники плавания способами «кроль» на груди и на спине.

На **3 этапе (уроки 27-36)** решаются такие задачи как, изучение техники выполнения «старта» с тумбочки и простейших поворотов, изучение отдельных элементов плавания «дельфином», «брассом», закрепление навыка плавания кролевыми способами.

Уроки 3,6, 9, 12,26,36 являются контрольными. На этих уроках определяется усвоение пройденного материала.

Каждый этап обучения заканчивается **контрольным соревнованием**, на котором подводится итог всей учебно-образовательной и воспитательной работы.

Основной формой обучения является урок. Урок условно делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть: построение, расчет занимающихся, краткое объяснений задач и порядка проведения урока, выполнение упражнений на суше, небольшая разминка в воде.

Основная часть: изучение новых упражнений в воде, закрепление умений и навыков, приобретенных на прошедшем уроке. От четкости и методической последовательности в проведении данной части занятия зависит успех решения главных задач обучения.

Заключительная часть: закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет, развлечений в воде и организационное завершение урока на суше. Уместно несколько минут в конце занятия выделить для «свободного плавания» и позволить детям выполнить их любимые упражнения. Нередко тренер использует эти минуты для индивидуальной работы с отстающими. На суше проводится построение, подведение итогов, задание на дом. При подведении

5. Примерное содержание уроков на первом этапе обучения

Первая ступень направлена на приобщение к воде, преодоление чувства страха. Изучаются подготовительные упражнения, осваиваются дыхание в воду, всплывание и лежание на воде, соскоки в воду с низкого бортика. На этом этапе большое внимание уделяется индивидуальной работе, самостоятельным играм, свободному плаванию.

Урок 1

Задачи: <i>организация занимающихся, освоение с водой.</i>
На суше: ознакомление обучающихся с местом занятий и особыми правилами поведения в воде, демонстрация способов плавания кроль на спине и кроль на груди, выполнение нескольких общеразвивающих упражнений.
В воде:
1) обучение входу в воду по лесенке и распределение вдоль бортика бассейна.
2) передвижение по дну вдоль бортика бассейна с опорой руками о бортик и без.
3) стоя лицом к бортику выполнить выпрыгивания, держась руками о бортик (попрыгать как мячик).
4) пройти вдоль бортика с опорой одной рукой, выполняя другой рукой различные движения у бедра.
5) стоя у бортика, дуть на воду (как бы остудить чай).
6) набрать воды в ладоши и «помыть лицо».
7) брызгать на лицо водой.
8) передвижение по дну шагом, бегом, на носках, прыжками, с различным положением рук.
9) игра «догони мячик»: бросить мяч недалеко от ребёнка с расчётом, чтобы нужно было сделать к нему 2-3 шага.
Домашнее задание: учиться открывать и закрывать душ, умываться водой, набранной в ладоши, не вытирая лицо.

Урок 2

Задачи: <i>изучение свойств воды, освоение выдоха в воду, погружение в воду с головой.</i>
На суше: повторение беседы об организации занятий на суше и в воде, выполнение общеразвивающих упражнений, имитация передвижений по дну с различным положением рук, имитация погружений под воду с задержкой дыхания и различным положением рук. Изучение короткого вдоха и длинного выдоха.
В воде:
1) повторение правил входа в воду
2) движение по дну в колонне по одному, держась за руки, за плечи
3) приседание в воду: до подбородка, до носа, до лба, с различным положением рук, с опорой и без, на задержке дыхания.
4) движение по дну с опорой руками о воду.
5) погружение под воду с последующим выпрыгиванием с опорой руками о бортик и без.

б) короткий вдох и длинный выдох у поверхности воды на месте и в движении.

7) игры на воде: «морской бой», «подпрыгни до игрушки», свободное плавание.

Домашнее задание: подставлять лицо под душ на задержке дыхания или опускать лицо в тазик с водой, не вытирая руками.

Урок 3. Контрольный урок

Задачи: *закрепление изучения свойств воды, освоения выдоха в воду и погружения в воду с головой.*

На суше: имитация погружений под воду с задержкой дыхания и различным положением рук. Изучение короткого вдоха и длинного выдоха.

В воде:

1) краткое повторение упражнений 2 урока

2) контрольное упражнение: *погружение с продолжительными выдохами под водой*

Оценка: 5 – удовлетворительно; 7 – хорошо; 9 – отлично

2) контрольное упражнение: *достать шайбу со дна за 10 сек.:*

Оценка: 1 – удовлетворительно; 2 – хорошо; 3 – отлично

Урок 4

Задачи: *разучивание имитационных упражнений, 2-х вариантов выдоха, выдоха в воду, соскока в воду с бортика.*

На суше: повторение правил поведения и техники безопасности в бассейне, выполнение подготовительных упражнений на бортике:

1) круговые движения руками сбоку, вперед и назад (одновременно и попеременно)

2) приседания с прямой спиной, руки в различных исходных положениях, во время приседания выполнить длинный выдох.

3) ходьба на месте с попеременными и одновременными круговыми движениями руками.

На воде:

1) вход в воду по лесенке и распределение вдоль бортика.

2) повторить 2- 6 упражнения предыдущего урока.

3) стоя у бортика выдох в воду «кипящий чайник»

4) выдох в воду, не опираясь руками о бортик и притопывая ногами на месте

5) ходьба по дну с круговыми движениями руками поочередно и одновременно

6) выполнить соскок в воду с бортика на мелкую часть

7) игра «морской бой» и «догонялки», свободное плавание.

Домашнее задание: повторять упражнения, выученные на суше перед зеркалом, в ванне или в тазике с водой выполнять выдох в воду, не вытирая лицо руками.

Урок 5

Задачи: *разучивание на суше специальных упражнений: имитационных, элементарных движений ногами, научиться открывать глаза в воде, совершенствовать умение дышать, погружаться под воду и выполнять соскок с бортика.*

<u>На суше:</u> повторить упражнения на суше, имитация упражнений «поплавок» и «медуза», сидя на бортике выполнить движения ногами «кроль» без погружения в воду и с погружением.
<u>В воде:</u>
1) соскок в воду из положения сидя на бортике
2) выдохи в воду (исходное положение – руки на бортике)
3) игра «водолазы» (кто дольше просидит под водой на задержке дыхания)
4) приседание под воду с открытыми глазами в парах (посмотреть друг на друга)
5) приседания под воду с последующим выпрыгиванием вверх, выполняя выдох в воду и быстрый вдох во время прыжка (постараться выполнять без пауз)
6) передвижение по дну шагом, бегом, с подныриванием под обруч или шест, находящийся на поверхности воды
7) выполнение упражнения «медуза» на задержке дыхания
8) выполнение упражнения «поплавок»
9) прыжки в воду с бортика из положения приседа
10) игра с мячом «в собачки»
Домашнее задание: выполнять задания 3-го урока.

Урок 6. Контрольный урок

<u>Задачи:</u> закрепление умение дышать, погружаться под воду и выполнять соскок с бортика.
<u>На суше:</u> имитация погружений под воду с задержкой дыхания и различным положением рук. Изучение короткого вдоха и длинного выдоха.
<u>В воде:</u>
1) краткое повторение упражнений 5 урока
2) контрольное упражнение: выполнение упражнения «Поплавок» Оценка: 10 – удовлетворительно; 15 – хорошо; 20 – отлично
3) контрольное упражнение: выполнение упражнения «Звездочка» Оценка: 10 – удовлетворительно; 15 – хорошо; 20 – отлично
3) контрольное упражнение: выполнение упражнения «Стрелочка» Оценка: 10 – удовлетворительно; 15 – хорошо; 20 – отлично

Урок 7

<u>Задачи:</u> изучение движений руками «мельница» на суше и в воде; разучивание движений ногами «кроль» в воде; разучивание всплываний; совершенствование освоенных ранее упражнений.
<u>На суше:</u> ходьба на носках с различным положением рук, круговые движения руками вперёд и назад попеременно и одновременно, движения руками «мельница» вперёд и назад с одновременной ходьбой на месте; имитация положения «медуза» и переход в положение «поплавок»; сидя на бортике с опущенными в воду ногами выполнять движения ногами «кроль».
<u>В воде:</u>
1) вход в воду прыжком с бортика из шеренги по одному на свои места
2) приседания под воду с выдохом с различным положением рук (глаза открыты)

3) приседания под воду до всплытия в положение «медуза» и переходом в положение «поплавок»
4) лежать на воде, опираясь руками о бортик, на задержке дыхания, опустив голову в воду
5) движения ногами «кролем» с опорой руками о бортик (подбородок касается воды, вдох и выдох на воду, как бы дуя на горячее)
6) движения ногами «кролем» с выдохом в воду, опираясь руками о бортик
7) передвижение по дну с выдохом в воду (руки вытянуты вперёд)
8) игра «подводный телеграф»
9) прыжки с бортика в обруч
<u>Домашнее задание:</u> попеременные движения ногами «кролем» в положении лёжа на полу на спине и животе; движения «мельницей», стоя перед зеркалом.

Урок 8

<u>Задачи:</u> совершенствование всплываний, разучивание лежания на воде, совершенствование движений ногами «кролем», дыхания в воду.
<u>На суше:</u> повторить упражнения на суше из урока 7; имитация упражнения «звёздочка».
<u>В воде:</u>
1) одновременный соскок в воду с бортика на своё рабочее место по свистку
2) приседания под воду с опорой руками о бортик и выдохом в воду
3) приседание под воду с выдохом и прыжок вверх с выполнением быстрого вдоха (руки опираются о бортик)
4) движения ногами «кролем» с опорой о бортик на задержке дыхания с опущенным в воду лицом
5) повторение упражнений «медуза» и «поплавок»
6) из положения «медуза» перейти в положение «звёздочка», слегка придерживаясь за бортик
7) «мельница» вперёд и назад, стоя на месте
8) игра «пятнашки с поплавком»
9) прыжки с бортика изученными ранее способами
<u>Домашнее задание:</u> повторять задание из урока 7

Урок 9. Контрольный урок

<u>Задачи:</u> изучение согласования движений ногами «кролем» с дыханием, изучение положения лёжа на спине, повторение упражнений на задержке дыхания.
<u>На суше:</u> «мельница» вперёд и назад с одновременным выполнением шагов (на один круг руками 6 шагов); движения ногами «кролем» сидя на бортике, ноги опущены в воду, на счет 1-6.
<u>В воде:</u>
1) соскок в воду по свистку
2) движения ногами «кролем», держась за бортик (подбородок касается воды, выдох - на 4 счёта, вдох - на 2 счёта)

3) то же, но на задержке дыхания (игра «чей моторчик проработает дольше»)
4) передвижение поперёк бассейна, выполняя «мельницу» руками вперёд (на 6 шагов - круг руками)
5) «мельница» в движении, выполняя выдох - на 4 шага, вдох - на 2 шага
6) приседания под воду с выдохом и вдохом во время последующего прыжка вверх из воды
7) стоя лицом к бортику, руки на бортике наклониться назад так, чтобы затылок и уши оказались в воде, плечи опущены в воду; задержаться в этом положении, глядя вверх, не сгибая рук
8) контрольное упражнение: <i>проплыть кролем на груди при помощи ног</i>
Оценка: 5м – удовлетворительно; 7м – хорошо; 9м – отлично
9) игра в парах «в гляделки»
<u>Домашнее задание:</u> повторять «мельницу» в движении с дыханием на счёт.

Урок 10

<u>Задачи:</u> <i>изучение скольжений, совершенствование всплываний, прыжки.</i>
<u>На суше:</u> повторение правил поведения и личной гигиены; ходьба на месте, вытягивание вверх из положения основная стойка, руки вверх («стрелка»), махи руками вверх, вниз, в стороны, одновременные и попеременные, «мельница», одновременные вращения руками вперед и назад; сидя на бортике, движения ногами «кролем».
<u>В воде:</u> соскок в воду на свои места
1) выдохи в воду, руки
2) прыжки у бортика с различным положением рук и открытыми глазами
3) повторить упражнения «звёздочка» на груди и на спине
4) движения ногами «кролем» в сочетании с выдохами, руки на бортике
5) «стрелка» на груди и спине с доской, на задержке дыхания и с выполнением выдохов в воду
6) то же самое без доски
7) игры «дельфины на прогулке», «пятнашки с поплавком»
8) прыжки с доставанием игрушек со дна бассейна
<u>Домашнее задание:</u> повторить упражнения из урока на суше, опускать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдохи в воду.

Урок 11

<u>Задачи:</u> <i>совершенствование скольжений, дыхания, разучивание упражнения «торпеда».</i>
<u>На суше:</u> комплекс упражнений из урока 10.
<u>В воде:</u>
1) выдохи в воду у бортика
2) «стрелка» на груди и на спине
3) «стрелка» с различным положением рук на задержке дыхания и с выдохом в воду
4) прыжки в воде с выдохами в воду
5) движения ногами «кролем» с доской и выполнением выдоха в воду

6) во время выполнения упражнения «стрелка» включить движения ногами «кролем» - «торпеда»
7) выдохи в воду у бортика
8) игра «невод»
9) произвольные прыжки в воду
<u>Домашнее задание:</u> повторить домашнее задание из урока 1, движения ногами «кроль» на груди и на спине, лёжа на полу.

Урок 12. Контрольный урок

<u>Задачи:</u> изучение упражнения «торпеда» на груди и на спине, оценка умения выполнять скольжение с работой ног кролем на груди.
<u>На суше:</u> повторяем упражнения 10-го урока.
<u>В воде:</u>
1) выдохи в воду, одновременно выполняя движения ногами «кролем», держась за бортик
2) скольжение с различным положением рук на груди и на спине, с задержкой дыхания и на выдохе
3) оценка скольжений с различным положением рук 4) движения ногами «кроль», руки опираются о бортик
4) плавание с доской при помощи движений ногами «кролем» на груди и на спине с выдохами в воду
5) то же самое, но без доски
6) контрольное упражнение: проплыть при помощи плавательной доски на ногах способом кроль на груди
Оценка: 10м – удовлетворительно; 15м – хорошо; 20м – отлично
9) игра «искатели морских сокровищ»
<u>Домашнее задание:</u> выполняем комплекс ОРУ на суше.

6. Примерное содержание уроков на втором этапе обучения

Вторая ступень предполагает решение следующих задач: закрепление навыков, полученных на первом этапе обучения, изучение способов плавания на груди и спине: освоение дыхания в воду в движении, элементарных гребковых

Урок 13

<u>Задачи:</u> организация занимающихся, повторение учебного материала первого этапа (выдохов, всплываний, движений ногами «кролем»)
<u>На суше:</u> правила поведения и техники безопасности, правила личной гигиены; повторение подводных упражнений: «мельницы», одновременных вращений руками вперёд и назад, ОРУ, имитация упражнений «медуза», «поплавок», «звезда».
<u>В воде:</u> вход в воду по лестнице
1) приседание в воду на задержке дыхания
2) выдохи в воду, передвигаясь ногами по дну, руки вытянуты вперёд

3) прыжки из-под воды с выдохом под водой и вдохом во время прыжка
4) выполнить упражнения «медуза», «поплавок», «звезда» на груди и спине
5) движения ногами «кролем» с опорой руками о бортик, выполняя выдох в воду на счёт 1-6.
6) соскоки в воду с низкого бортика
7) игра «караси и карпы».
<u>Домашнее задание:</u> выдох в воду, погружение в воду с открытыми глазами, «мельница» у зеркала.

Урок 14

<u>Задачи:</u> <i>разучивание скольжений с различным положением рук, совершенствование лежаний, выдохов в воду и прыжков.</i>
<u>На суше:</u> повторяем упражнения 13-го урока.
<u>В воде:</u>
1) прыжки с выдохом под водой
2) «стрелка» на груди с опорой руками на бортик на задержке дыхания
3) «стрелка» с опорой руками о пенопласт на задержке дыхания
4) движения ногами «кроль», руки опираются о бортик
5) повторить упр. 4 опираясь руками на пенопласт после отталкивания ногами от бортика
6) выполнить упражнение «звездочка» на спине при помощи пенопласта и без него
7) повторить упражнение «звездочка» на груди и выйти в положение «стрелка»
8) игра «дельфины на прогулке», прыжки в воду в глубокой части (держась руками за шест)
<u>Домашнее задание:</u> выполняем комплекс ОРУ на суше.

Урок 15

<u>Задачи:</u> <i>разучивание лежаний на груди и на спине, согласования дыхания и движений ног «кролем», совершенствование прыжков и всплываний.</i>
<u>На суше:</u> ходьба на носках с различным положением рук; круговые движения руками вперед и назад попеременно и одновременно; движения руками «мельница» вперед и назад с одновременной ходьбой на месте; приседания не отрывая пятки от пола с различным положением рук; имитация положения «медуза», переход в положение «поплавок» и «звездочка»; сидя на бортике движения ногами «кроль»
<u>В воде:</u>
1) приседания под воду с выдохом через рот и нос с различным положением рук (глаза открыты)
2) приседания под воду до всплытия в положение «поплавок» и перехода в положение «звездочка»
3) ходьба по дну, выполняя выдох в воду (руки вытянуты вперед)
4) выдох в воду во время движений ногами «кроль» с опорой руками о бортик
5) держась руками за бортик наклониться назад и положить плечи и затылок на воду, не закрывая глаза

6) выполнить предыдущее упражнение, обнимая пенопласт руками

7) игра «подводный телеграф»

8) прыжки с бортика в обруч и свободное плавание

Домашнее задание: повторять упражнения, выполненные на суше.

Урок 16

Задачи: *совершенствование скольжения на груди, лежания на спине, совершенствование выдохов в воду и прыжков.*

На суше: повторяем упражнения из 10-го урока, учимся выполнять упражнение «стрела», удерживая себя на высоких носках до 30 сек.

На воде:

1) выдохи в воду через рот и нос, стоя у бортика

2) движения ногами «кроль» с опорой руками о бортик, выдох в воду на четыре удара ногами, вдох на два

3) повторить всплывания на груди и лежание в положении «звездочка»

4) из и.п. стоя спиной к бортику, пенопласт в вытянутых руках, сильно оттолкнуться ногой от бортика и попытаться проскользнуть как можно дальше

5) при помощи пенопласта, удерживая его руками у груди ложимся на спину

6) игра «водолазы»

7) прыжки в воду из различных и.п., свободное плавание.

Домашнее задание: выполнять ОРУ и стоя у стены удерживать положение «стрелка»

Урок 17

Задачи: *разучивание скольжений на груди с разным положением рук, совершенствование лежаний на груди и спине, совершенствование выдохов.*

На суше: все упражнения 16урока

В воде:

1) выдохи в воду с различным положением рук

2) то же с продвижением по дну бассейна

3) работа ногами «кроль» на груди руки опираются о бортик (выдох в воду)

4) повторить упражнения «звезда», «поплавок», «медуза»

5) скольжение на груди и на спине после отталкивания от бортика (руки опираются на пенопласт)

6) также как в упражнении 4 с опорой одной рукой (другая рука прижимается к туловищу)

7) работа ногами «кроль» с выдохами в воду (руки опираются о пенопласт)

8) игра «лягушата» и «кладоискатели»

9) прыжки в воду в глубокой части (держась руками за шест)

Домашнее задание: выполнять комплекс упражнений на суше.

Урок 18

Задачи: *разучивание скольжений с различным положением рук, совершенствование работы ног при плавании на груди и спине.*

<u>На суше:</u> комплекс ОРУ, удерживать положение «стрелка» с различным положением рук стоя спиной к стене.
<u>В воде:</u>
1) выдохи в воду с различным положением рук
2) работа ногами «кроль» на груди руки опираются о бортик (выдох в воду)
3) повторить упражнения «звезда», «поплавок», «медуза»
4) скольжение на груди и на спине после отталкивания от бортика (руки опираются на пенопласт)
5) также как в упражнении 4 с опорой одной рукой (другая рука прижимается к туловищу)
6) «стрелка» после отталкивания от бортика без опоры руками (две руки высоко над головой)
7) упражнение «стрелка» (одна рука вверху, другая) вдоль туловища) на задержке дыхания и с выдохом в воду
8) проплывание с помощью ног (руки на пенопласте) небольших отрезков, упражнение выполняется, как на груди, так и на спине
9) игра «салки с мячом»
10) прыжки в воду в глубокой части (держась руками за шест)
<u>Домашнее задание:</u> выполнять комплекс упражнений на суше.

Урок 19

Повторяем урок 18. Так как усвоение материала предыдущего урока представляет определённые трудности, выполнение упражнений этого урока требует дополнительных затрат времени.

Урок 20

Задачи: изучение скольжения на спине, совершенствование скольжения на груди, умения дышать в сочетании с работой ног.

На суше: выполнить комплекс ОРУ.

В воде:

- 1) движения ногами «кролем» у бортика в сочетании с выдохами в воду
- 2) «стрелка»
- 3) скольжение на груди с различным положением рук
- 4) «стрелка» с одновременным выдохом в воду
- 5) скольжение на груди с различным положением рук с одновременным выдохом в воду
- 6) работа ног «кролем» на груди с доской и одновременным выдохом в воду на счёт 1-4 и вдохом на счёт 5-6
- 7) игра «караси и карпы»
- 8) прыжки в воду различными способами

Урок 21

Задачи: изучение движений руками при плавании на груди и на спине, совершенствование движений ног в упражнении «торпеда».

На суше: комплекс упражнений из предыдущих уроков; попеременные вращения руками вперёд и назад («мельница») с остановкой в положении одна рука вверху, другая внизу.

В воде:

- 1) выдохи в воду у бортика
- 2) работа ног с доской («торпеда») в положении на груди и на спине
- 3) «торпеда» на груди и на спине с различным положением рук
- 4) перемещение по дну с одновременным выполнением «мельницы» руками вперед и назад
- 5) «торпеда» с гребком одной рукой до бедра, поочередно, двумя руками, на груди и на спине
- 6) прыжки на глубокой части с проплыванием «торпедой» к бортику
- 7) игра «караси и карпы»
- 8) прыжки в воду различными способами

Урок 22

Задачи: *совершенствование плавания на спине с помощью ног, освоение плавания с помощью ног («торпеда») на груди с гребковыми движениями руками.*

На суше: повторить упражнения из урока 21.

На воде:

- 1) выдохи в воду у бортика
- 2) работа ног с доской на груди и на спине
- 3) «торпеда» на груди на задержке дыхания и с выдохом и с различным положением рук
- 4) «торпеда» на спине с различным положением рук
- 5) «торпеда» с движениями руками «мельница» (попеременные гребковые движения рук) на груди
- 6) игра «поезд идёт в тоннель»
- 7) прыжки на глубокой части с проплыванием «торпедой» к бортику

Урок 23

Задачи: *дальнейшее изучение движений рук в плавании на груди и на спине, изучение стартового прыжка.*

На суше: комплекс упражнений из предыдущих уроков, имитация движений руками «сцепление» при плавании на груди.

В воде:

- 1) выдохи в воду
- 2) «торпеда» с различным положением рук на груди и на спине
- 3) движения руками «сцепление», стоя у бортика в наклоне, руки на бортике: выполняется круг правой рукой, затем левой (руки встретились-сцепились)
- 4) лёжа на воде, руки на бортике, выполнять движения ногами «кролем» и «сцепление» руками
- 5) спады в воду с бортика из исходного положения сидя на низком бортике, руки вверху

б) свободное плавание

Домашнее задание: перед зеркалом повторить движения руками «сцепление»

Урок 24

Задачи: *изучение упражнения «мельница» на груди и совершенствование упражнения «сцепление» на спине из исходного положения руки внизу, совершенствование спадов в воду.*

На суше: комплекс упражнений: имитация движений руками «сцепление», «мельница», «дельфин» - одновременные вращения руками.

В воде:

1) выдохи в воду у бортика

2) плавание с доской при помощи ног на груди и на спине

3) «сцепление» на груди из различных исходных положений рук

4) «сцепление» на спине из исходного положения руки вдоль туловища

5) спады в воду на глубокой части с проплыванием к бортику

6) выполнение упражнения «мельница» на груди:

Домашнее задание: имитация «сцепления» на груди и на спине перед зеркалом

Урок 25

Задачи: *изучение «мельницы» на груди, «сцепления» на спине из исходного положения руки внизу, изучение спадов в воду из приседа.*

На суше: повторить упражнения из урока 24

В воде:

1) выдохи в воду

2) «торпеда» на груди и на спине с различным положением рук

3) выдохи в воду

4) «мельница» на груди с паузой в положении одна рука вверх, другая вдоль туловища на задержке дыхания

5) плавание на спине с руками, вытянутыми вдоль туловища, при помощи ног

6) «сцепление» на спине из исходного положения руки вдоль туловища

7) спады в воду из приседа

8) прыжки в воду

Урок 26. Контрольный урок

Задачи: *закрепление плавания с помощью работы рук и ног («мельница») на груди и на спине; оценка умения выполнять спады в воду из приседа.*

На суше: имитационные упражнения «мельница» и «сцепление».

В воде:

1) плавание с помощью ног («торпеда») на груди и на спине

2) выполнение упражнения «сцепление» на груди и на спине

3) выполнение упражнения «мельница» на груди и на спине, на задержке дыхания

4) то же самое, но с дыханием

5) **контрольное упражнение:** соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка способом «кроль на груди»

Оценка: 10м – удовлетворительно; 15м – хорошо; 20м – отлично
6) контрольное упражнение: соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка способом «кроль на спине»
Оценка: 10м – удовлетворительно; 15м – хорошо; 20м – отлично
7) свободное плавание

7. Примерное содержание уроков на третьем этапе обучения

На третьем этапе решаются такие задачи как, изучение техники выполнения «старта» с тумбочки и простейших поворотов, изучение отдельных элементов плавания «дельфином», «брассом», закрепление навыка плавания кролевыми способами в сочетании с дыханием.

Урок 27-28

Задачи: совершенствование техники движений ногами при плавании на груди
На суше: повторить упражнения из урока 24
В воде:
1) 4x25 кролем на груди при помощи движений ногами с опорой руками о доску 4-5 мин
2) то же, с опорой о доску одной рукой, другая прижата к туловищу, вдох в сторону прижатой руки 4—5 мин.
3) 2x25 кролем на груди при помощи движений ногами в безопорном положении, руки вытянуты над головой, вдох вперед 2—2,5 мин.
4) то же, одна рука вытянута над головой, другая - прижата к туловищу, смена положений рук на повороте, вдох в сторону прижатой руки 2-2,5 мин.
5) то же, обе руки прижаты к туловищу, вдох поочередно в обе стороны 2—2,5 мин.
6) и. п. то же, что и в упражнении № 4: на 1-2 счет – пронести руку по воздуху назад и прижать ее к туловищу, 3-4 – вдох вправо, выдох в воду, 5-6 » – вернуть руку по воздуху в и. п., 7-8 » – вдох вперед, выдох 2-2,5 мин.
7) то же, левой рукой 2–2,5 мин
8) то же, правой рукой из и. п. – руки прижаты к туловищу
9) то же, левой рукой

Урок 29-30

Задачи: совершенствование техники движений руками при плавании на груди
На суше: повторить упражнения из урока 24
В воде:
1) 2x25 плавание на груди при помощи движений ногами, руки вытянуты над головой: 1 – поднять правую руку локтем вверх выше головы, 2 – вернуть в и. п., 3 – поднять левую руку локтем вверх выше головы, 4 – вернуть руку в и, п.
2) то же левой
3) то же, левая рука вытянута над головой, правая прижата к туловищу: 1 – поднять правую локтем выше головы, 2 – вернуть руку в и. и.

4) то же левой
5) 2x25 м плавание на груди при помощи движений ногами кролем, руки вытянуты над головой: 1 – гребок правой рукой, вдох вправо в конце гребка, 2 – вернуть руку в и. п. то же, обе руки прижаты к туловищу, вдох поочередно в обе стороны 2—2,5 мин.
6) то же, левой рукой.
7) то же, поочередно каждой рукой с паузой у бедра на 2 счета
8) то же, правая рука совершает непрерывные гребковые движения, вдох в конце каждого гребка, или в конце 2, 3 и 4 гребков
9) то же, левой рукой

Урок 31-32

Задачи: совершенствование движений ногами и руками в согласовании с дыханием, при плавании кролем на груди и спине
На суше: повторить упражнения из урока 24
В воде:
1) выдохи в воду
2) плавание на спине при помощи движений ногами, руки вытянуты над головой (50м)
3) то же, на груди с опорой о доску (50 м)
4) повторить упражнение 2
5) повторить упражнение 3
6) плавание на груди при помощи движений ногами, руки вытянуты над головой, вдох вперед (50 м)
7) плавание на спине кролем в отдельном согласовании движений руками - «сцепление» (50 м)
8) плавание кролем на груди с движением ногами и одной рукой. Вдох в сторону работающей руки (50 м)
9) попытаться проплыть в полной координации движений (1 раз 15-20 м)
10) прыжки в воду

Урок 33-34

Задачи: совершенствование движений ногами в плавании кролем на спине
На суше: повторить упражнения из урока 24
В воде:
1) 4x25 м плавание на спине при помощи движений ногами, руки прижаты к туловищу
2) то же, одна рука вытянута над головой, другая - прижата к туловищу, смена положений рук на поворотах
3) то же, обе руки вытянуты над головой
4) и. п. то же: 1-2 – правую руку пронести по воздуху и прижать к туловищу, 3-4 – вернуть руку в и.п. 4-5 мин.
5) то же, левой рукой 4-5 мин.
6) то же, обеими руками поочередно 4-5 мин.
7) плавание на дальность кролем на спине в полной координации движений, друг за другом 5 мин.

Урок 35

Задачи: <i>совершенствование согласования движений при плавании кролем на спине</i>
На суше: повторить комплекс упражнений ОФП
В воде:
1) 4x25 м плавание на спине при помощи движений ногами, руки прижаты к туловищу: 1-2 – правая рука вынимается из воды и по воздуху проносится вверх; 3-4 – гребок через сторону 4-5 мин.
2) то же, левой рукой 4-5 мин.
3) то же, обеими руками поочередно 4-5 мин.
4) повторить упражнение № 1 из и. п. руки вытянуты над головой 4-5 мин.
5) то же, левой рукой 4-5 мин.
6) то же, обеими руками поочередно 4-5 мин.
7) плавание на дальность кролем на спине в полной координации движений, друг за другом 5 мин.

Урок 36 Контрольный урок

Задачи: <i>прием контрольных нормативов с целью выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки</i>
На суше: повторить комплекс упражнений ОФП
В воде:
1) плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску (50 м)
2) плавание на спине при помощи движений ногами, руки принимают произвольное положение (50 м).
3) контрольное упражнение: плавание кролем на груди с произвольным ритмом дыхания в полной координации движений (25 м).
4) контрольное упражнение: плавание кролем на спине в полной координации с произвольным ритмом движений руками (25 м).
примечание: детям выставляются оценки за каждое контрольное упражнение в соответствии с качеством их движения по пятибалльной системе (оценивается техника).
5) выполнить спад в воду с оценкой спортивной техники
6) объявление результатов урока.
7) рекомендации по дальнейшей спортивной ориентации детей
8) выдача сертификатов об окончании курса начального обучения плаванию 36-часов.

8. Игры на воде для уроков плавания с детьми младших классов

Игры, способствующие умению продвигаться в воде

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ: играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде « море волнуется» все расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

КАРПЫ И КАРАСИ: играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси» другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами» убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от другого бортика. Теперь «карпы» ловят «карасей».

ПОДПРЫГНИ ДО ИГРУШКИ: преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения, стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.

ДЕЛЬФИНЫ НА ПРОГУЛКЕ: из исходного положения руки вверх присесть в воде и выполнить прыжок вверх - вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех?

Игры, способствующие овладению навыком погружения под воду с головой.

УМЫВАЕМСЯ: дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладошки воду и умывают лицо. Повторяя упражнение брызжут в лицо водой.

ПРОЙДИ ПОД МОСТОМ: занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

ЛЯГУШАТА: играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка»- прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.

ВОДОЛАЗЫ: по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

МОРСКОЙ БОЙ: две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде: «атака», начинают брызгать друг друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

СМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО (ГЛЯДЕЛКИ): играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

ПОДВОДНЫЙ ТЕЛЕГРАФ: по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

ПОЕЗД ИДЕТ В ТОННЕЛЬ: играющие выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно подныривают под руки (проходят тоннель). Дети изображавшие «тоннель» меняются местами с первыми двумя «вагонами». Во время проныривания поезд может «выпускать дым» - пузыри.

ИСКАТЕЛИ МОРСКИХ СОКРОВИЩ: дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают, собравшие больше всего игрушек.

НАСОС: занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

ПЯТНАШКИ: занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.

Игры, способствующие овладению навыком скольжения.

ПОПЛАВОК: дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. Кто выполнит лучше.

МЕДУЗА: дети, сделав глубокий вдох, в полуприседе наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).

ЗВЕЗДА: играющие должны лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде.

ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКОМ: водящий – «пятнашка» старается догнать кого – либо из игроков. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

ДЕЛЬФИНЫ НА ОХОТЕ: каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. Выигрывают игроки преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

Учебные прыжки

ОЛОВЯННЫЕ СОЛДАТИКИ: дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду.

ВСЕ ВМЕСТЕ: дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют соскок в воду.

САМОЛЁТ: прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. Задача – сохранить это положение в полёте.

БОКСЁР: прыжок с имитацией движений рук боксёра.

ВЕЛОСИПЕДИСТ: прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.

БОМБОЧКА: прыжок в группировке.

ТОРПЕДА В ЦЕЛЬ: прыжок солдатиком в обруч.

КТО ВЫШЕ: прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.

КТО ДАЛЬШЕ: прыжок двумя ногами через шест на дальность.

ШТАНГИСТ: из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.

Игры с мячом

БРОСЬ МЯЧ В КРУГ: занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

САЛКИ С МЯЧОМ: играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.

ВОЛЕЙБОЛ В ВОДЕ: играющие встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду.

ВОДНОЕ ПОЛО: дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

Заключение

Представленная программа за счёт многократного повторения простых элементов и связок позволяет выработать устойчивый навык плавания на небольшие расстояния, освоить элементарные двигательные навыки в воде, создать положительный эмоциональный фон при занятиях плаванием. Полученные навыки создают необходимую базу для дальнейшего изучения спортивных способов плавания. Эта программа предназначена для самых младших школьников. Она существенным образом влияет на закаливание и укрепление здоровья детей.

Ведущая идея программы – через массовое обучение детей плаванию привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, а также помочь каждому ребенку найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию.

Список рекомендуемой литературы

1. Кубышкин В. И. «Учите школьников плавать» Москва, «Просвещение», 1998г.
2. В.А. Крутецкий «Психология», учебник для учащихся пед. уч., «Просвещение», 19865 г.
3. А.В. Козлов «Плавание доступно всем», «Лениздат», 1986 г.
4. Н.А. Бутович и др. «Плавание», учебник для ВУЗов, ФиС, 1965г.
5. Л.П. Макаренко «Плавание», ФиС, 1979г.
6. В.Л Марищук «Психодиагностика в спорте», Просвещение», 2005г.
7. С.В. Белицгейман «Мы учимся плавать», «Просвещение», 1977г.
8. Плавание, ежегодник, ФиС, 1984г.
9. Плавание, №2. ФиС, 1983г.
10. Н.П. Брагина «Программа уроков начального обучения», ТОИУУ, 1999г.