



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
центр образования №162 Кировского района Санкт-Петербурга*

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ ЦО №162 Кировского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 5 от 28 августа 2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ЦО № 162
Кировского
района Санкт-Петербурга
Н.А.Кутепова
Приказ № 68.6 от 29 августа 2025 г

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
отделения дополнительного образования детей
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
центра образования №162
Кировского района Санкт-Петербурга
на 2025-2026 учебный год
плавание.**

Возраст обучающихся: 6-9 лет
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель: педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025 г.

1. ОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание является жизненно необходимым и полезным для здоровья видом спорта. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию детей, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит. Особая актуальность обучения плаванию состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Цели и задачи.

Цель:

- Укрепление здоровья и закаливание.
- Воспитание желания вести здоровый образ жизни,
- Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом.
- Обучение технике спортивных способов плавания (кроль на груди и кроль на спине).

Задачи:

Образовательные:

- Ознакомить с мерами безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда).
- Формировать навыки личной гигиены.
- Ознакомить с физическими свойствами воды (плотность, упругость, температура).
- Приобрести жизненно важный навык – находиться на поверхности воды и передвигаться по ней достаточное время без видимых усилий.
- Ознакомить с техникой спортивных способов плавания (кроль на спине и ноги кроль на груди)
- Научить владеть техникой спортивного плавания (кроль на спине и ноги кроль на груди) и проплыть дистанцию не менее 25 метров кролем на спине и ногами кролем на груди с доской.
- Способствовать освоению и совершенствованию тактического мастерства.
- Развивать физические качества.
- Воспитывать целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, морально-волевые качества.

Оздоровительные:

- Закаливать.
- Формировать правильную осанку.
- Улучшить работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Воспитательные:

- Формировать активную жизненную позицию.
- Формировать умение работать в команде.
- Формировать устойчивое желание учиться плавать.
- Формировать эмоционально-положительное отношение к действиям в воде.
- Формировать целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, морально-волевые качества.

3. РЕЖИМ РАБОТЫ.

Данная программа служит основным документом для групп начальной подготовки первого года обучения детей в возрасте 7 лет в отделении плавания в ШСК «Импульс» ГБОУ ЦО №162.

Режим занятий – 4 часа в неделю.

Форма проведения занятий – групповая. Занятия проводятся на суше и воде. Продолжительность занятия- 45 минут (суша) и 45 минут (в воде). Охрана труда проводится на первом занятии и коротко перед каждым занятием и упражнениями.

Инвентарь на суше – маты, гимнастическая стенка.

Повышение физической и специальной подготовленности, ловкости, выносливости.

Инвентарь на воде – плавательные доски, колобашки, резиновые мячи, тонущие игрушки.

Обучение технике работы ног и рук при способах плавания кролем на спине и кролем на груди в согласовании с дыханием.

Продолжительность обучения: 72 часа с 17 января по 27 мая.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1 Организационно-методические указания.

Основными формами обучения плаванию являются групповые занятия.

Кроме организационных занятий, обучающиеся должны ежедневно выполнять домашнее задания тренера-преподавателя для совершенствования своей физической и специальной подготовки. Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций.

Занятие – основная форма учебных занятий. Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

При изучении новых упражнений используются следующие методические приемы:

- показ упражнений;
- разучивание упражнений;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и на воде;
- контрольные упражнения.

Подготовительная часть занятия включает в себя:

Построение, переключку. Краткое объяснение задач. Порядок проведения занятия и некоторые теоретические сведения, выполнение общеразвивающих и имитационных упражнений. Расчет учащихся проводится перед занятием на воде, после душа.

Основная часть занятия посвящается:

изучению новых упражнений на суше и воде, закреплению приобретенных умений и навыков на предыдущих уроках.

В **заключительной части** занятия планируется закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет в воде, снижение нагрузки и активный отдых, подведение итогов занятия, даются задания на дом, организованный выход учащихся на бортик бассейна, с последующим расчетом и сопровождением учащихся в душевые и раздевалки.

• Упражнения в воде выполняются только по команде тренера. Занятия по начальному обучению включают в себя большое количество упражнений на скольжение, на установку правильного положения тела в воде, упражнений на дыхание. Выполнение упражнений с задержкой дыхания на вдохе, чередуются с многократными

выполнениями выдохов в воду.

- Разнообразие упражнений, их вариативность дают возможность учащимся ознакомиться с большим количеством новых движений, что развивает координационные способности, повышает интерес к плаванию.

- Упражнения изучаются по следующей схеме: от простого к сложному, от элемента движения до координации, от освоенного к неосвоенному.

- Заканчивать занятие в воде необходимо или игрой или упражнениями, которые у учащихся хорошо получаются, это создает благоприятный фон, повышает интерес к очередному занятию.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения учащиеся

- должны знать:

- физические свойства воды (плотность, упругость, температура).

- меры безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда)

- технику работы ног и рук в плавании кролем на спине и технику работы ног при плавании кролем на груди.

- должны уметь:

- старт с тумбочки и из воды, проплыть 25 метров кролем на спине

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (36 ЗАНЯТИЙ)

Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Введение в курс занятий. Гигиенические требования и закаливание организма	2	2	-
Основы техники плавания различными способами. Техника безопасности	28	-	28
Психологическая подготовка	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
ОФП. СФП.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Прикладное плавание	3	2	1
Контроль подготовленности занимающихся	3	-	3
ИТОГО:	36	4	32

5. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ:

Основное содержание программы составляет обучение технике плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с акцентом на игровых методах обучения.

Образовательная программа по плаванию состоит из одного курса (рассчитана на 1 сезон: с 17 января по 27 мая) и содержит три ступени:

Основу первой ступени составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду; общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.

На второй ступени главное внимание уделяется изучению техники кролем на спине и технике работы ног при плавании кролем на груди, а так же изучением стартового прыжка вводу с тумбочки бассейна.

Третья ступень посвящается закреплению навыка плавания способами кроль на груди и на спине, совершенствованию техники выполнения старта с тумбочки и простейших поворотов.

Режим занятий: два занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 академических часа (45 минут на суше и 45 минут в воде).

6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки по плаванию проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале каждого занятия или во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме.

Правила поведения на занятиях по плаванию:

- предупреждение травм и несчастных случаев;
- обеспечение безопасности на занятиях плаванием: соблюдение строжайшей дисциплины;
- правила безопасности при занятиях на воде, выполнении отдельных упражнений;
- правила поведения в гардеробе, раздевалках, душевых;
- предупреждение заболеваний при занятиях плаванием.

Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:

- личная гигиена учащихся в бассейне;
- необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям;
- средства закаливания.

Общеразвивающие упражнения:

1. Построение, переключки.
2. Движения руками стоя и в наклоне вперед в различных положениях; имитационные движения руками («пропеллер», «мельница», «бочка» и т.п.)
3. Наклоны туловища – стоя, в различных направлениях, с различным положением рук; сидя с различным положением рук и ног.
4. Повороты туловища – вправо и влево, с различным положением рук, с махом рук.
5. Приседания - с различным положением рук и ног; с перемещением центра тяжести содной ноги на другую.
6. Подготовительные упражнения – дыхательные.

Специальные упражнения:

1. Работа ногами кролем у статической опоры
2. «поплавок», «звездочка», «стрелочка», «скольжение»

6.2 Занятие на воде т.д.).

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

- Самостоятельные передвижения в воде (ходьба, бег, прыжки; в заданном направлении и

- Погружение в воду (различные варианты).
- Погружение под предметами, с задержкой дыхания.
- Нырание за предметами, лежащими на дне.
- Упражнения для освоения вдоха и выдоха в воду.

Погружение, всплытие и лежание на воде.

Подготовительные упражнения:

- лежание на груди, с опорой руками о бортик (одной, двумя руками), погружая голову в воду.
- «Поплавок», «солдатик», «стрелочка»;
- «стрелочка» на спине и на груди;
- «звездочка» на спине и на груди.

Скольжение.

На груди:

- Скольжение на груди - отталкиваясь двумя ногами от дна; стоя одной ногой на дне, другую поставить на стенку бассейна – с доской; без доски.
- Скольжение на груди с различным положением рук.
- игры:

«Кто дальше». На

спине:

- стоя ногами на дне спиной к воде и держась руками за бортик, прогнуться и лечь на воду;
- лежание на спине с доской;
- скольжение на спине;
- игры: «Кто дальше пролежит», «Винт».

6.3 Изучение техники плавания кролем на спине.

Начинается разучивание движений ногами как при плавании на спине:

6.3.1 Движения ногами в воде на месте, изменяя исходное положение: а) сидя на бортике, руки в упоре сзади;

б) лежа на воде на спине с опорой руками о бортик (хват сверху).

Необходимо следить, чтобы стопы и колени занимающихся не показывались на поверхности воды. Эта ошибка возникает при излишнем сгибании коленей. Нельзя допускать также большой амплитуды движения ног.

6.3.2 Плавание ногами на спине с плавательной доской. Лежа на спине, держа двумя руками доску прижатую к груди, работать ногами. По мере освоения изменяется положение плавательной доски – за головой; над тазом; над коленями.

6.3.3 Плавание ногами на спине без подвижной опоры:

- а) исходное положение – лежа на спине, руки вдоль тела. Выполнять движения ногами;
- б) с различным положением рук;
- в) плавание ногами на спине – руки «стрелочка».

Если у занимающегося не достаточно подвижность в плечевых суставах, наблюдается не полное разгибание плеч, руки при правильном расположении тела зависают над водой, притапливая голову. Для таких учеников можно рекомендовать

выполнять упражнение с вытянутой вперёд только одной рукой, добиваясь положения туловища, при котором бы вся рука,

расположена впереди, была в воде. Движение ногами на спине считается освоенным тогда, когда занимающиеся без особого напряжения, могут плыть, работая одними ногами с вытянутыми за голову и лежащими на поверхности воды руками.

Разучивание движение руками как при плавании способом кроль на спине.

6.3.4 Плавание на спине, одной рукой держа плавательную доску, другой выполняя подготовительное и гребковое движения:

а) сначала одной рукой, затем другой рукой;

б) с поочерёдным движением рук, перехватывая доску из одной руки в другую (при перехвате доски из одной руки в другую кисти рук должны задерживаться на ней некоторое время, которое соответствует времени нечётного количества удара ног. Это создаёт условие для последующего формирования шести ударного согласования движений рук и ног).

На начальных этапах обучения целесообразно разучивать гребок на спине прямой рукой с движением кисти у поверхности воды. При гребке со сгибанием в локте у занимающихся возникает отставание кисти от движения локтя и происходит так называемый мажущий гребок с уменьшенной силой отталкивания от воды.

6.3.5 Плавание на спине с раздельным, затем поочередным движениями рук без подвижной опоры.

Изменять исходное положение рук – вдоль тела; руки «стрелочкой».

6.3.6 Плавание на спине с одновременными движениями рук – на счет, изменяя исходное положение рук.

6.3.7 Плавание на спине с полуслитным согласованием движений руками, исходное положение рук – одна вверх, другая рука вдоль тела: 1:6 – на шесть ударов ногами один полуцикл движений руками.

6.3.8 Плавание на спине со слитным согласованием движений руками.

6.3.9 Плавание на спине в полной координации с согласованием движений рук, ног и дыхания.

6.4 Изучение техники плавания кролем на груди.

6.4.1. Исходное положение – сидя на бортике руки в упоре сзади. Попеременные движения прямыми ногами, стопы ног могут касаться поверхности воды и поднимать брызги при соприкосновении с ней (ноги не сгибать носки оттянуты).

6.4.2. Исходное положение – лежа в воде на груди держась за бортик двумя руками, согнутыми в локтях, локти упираются в бортик. Движение ногами кролем выполняются с выдохом в воду. Движения ногами попеременные и частые.

6.4.3. Исходное положение – лёжа в воде на груди, держась за бортик прямыми руками. Попеременные движения ногами (носок оттянут) выполняется с выдохом в воду.

6.4.4. Держась руками за ближнюю сторону доски, руки прямые выполнять движения ногами кролем с выдохом в воду.

6.4.5. Исходное положение – руки на доске. Выполнять движения ногами кролем, вдох, выдох в воду опуская голову.

6.4.6. Держась рукой за середину ближней стороны доски, другая рука прижата к туловищу, выполнять движение ног кролем с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки. Положение рук и направление вдоха чередовать в правую и левую сторону.

6.4.7. Исходное положение – одна рука вытянута, другая прижата: выполнять движения ногами кролем с поворотом головы и плеч для вдоха в сторону прижатой руки. Во время поворота головы рекомендовать занимающимся, усилить работу ногами. Положение рук и направление вдоха необходимо чередовать в правую и в левую сторону.

6.4.8. Исходное положение – одна рука вытянута вверх, другая вдоль туловища,

работая ногами кролем выполняем вдох в сторону и выдох в воду.

6.4.9. Отталкиваясь от бортика бассейна, выполнив скольжение, начинать движение ногами кролем, не поворачивая головы для вдоха, делать гребковые движения одной и другой рукой попеременно.

6.4.10. Исходное положение – руки «стрелочкой» - движения одной рукой с дыханием.

6.4.11. Исходное положение – то же, отдельно – попеременные движения руками сдыханием – на каждый гребок с паузой; через два гребка.

6.4.12. Исходное положение – одна рука вытянута вверх, другая вдоль туловища – на шесть движений ногами один полуцикл движений руками с дыханием.

6.4.13. Плавание со слитным согласованием движений рук и дыханием – под одну руку; через три гребка.

6.4.14. Плавание кролем на груди в полной координации.

6.5 Изучение техники стартов и поворотов:

- Соскок вниз ногами из положения сидя на бортике и одной рукой опираясь о него (в момент соскока повернуться в сторону опорной руки).

- Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения приседа, опираясь о бортик одной рукой.

- Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения приседа.

- Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения стоя.

- Соскок со сгибанием ног в коленных суставах к моменту входа в воду (прыжок с брызгами)

- Спад в воду из положения, сидя на низком бортике, ноги упираются в стенку бортика, руки вверх, голова между руками – сильно наклонится вперед, касаясь грудью коленей, и упасть в воду.

Высокий старт.

- Спад в воду с бортика бассейна: из положения сидя в наклоне вперед, руки вверх в положении «стрелочка», - наклониться еще больше вперед, как можно ниже, потеряв равновесие, упасть в воду (во время падения не сгибать в коленных суставах ноги и не отрывать их от опоры как можно дольше). Затем это же упражнение выполняется с заданием: в момент падения оттолкнуться ногами от бортика, после входа в воду скользить вперед как можно дальше.

- То же, но из положения стоя в полу-приседе, пальцы ног на краю бортика.

- Прыжок из полу-приседа в передней стойке (руки опираются о бортик бассейна) с махом руками вперед на дальность скольжения в воде.

- Высокий старт: исходное положение – стоя на тумбочке. Пальцы ног на краю тумбочки, руки вверх в положении «стрелочка». По команде тренера-преподавателя согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклониться вперед, оттолкнуться, выпрямить ноги и выполнить упражнение «стрелочка».

Старт из воды.

Начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

- Сидя на скамейке вдоль неё (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), выполнять движения в медленном темпе, как при старте из воды (мах руками вперед из воды, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

- Взявшись прямыми руками за стартовый поручень, принять положение

группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки над водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

- То ж, пронося руки вперед над водой.

- 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.

- Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

- Поворот простой в кроле на спине.

В зале: выполнять по разделению, потом слитно.

- Исходное положение – лёжа на спине, головой к стенке. Одна рука вытянута вверх, кисть касается стенки, другая прижата к туловищу (выполнять по разделениям):

- 1.-принять положение группировки (согнуть ноги и прижать колени к груди).

- 2.-вытянутой рукой вперед выполнить отталкивание с вращением от стены.

Повернуть туловище до положения постановки ног на стену.

- 3.-сложить руки в положение «стрелка» и выполнить отталкивание двумя ногами от стены.

- 4.5.6.-имитация первых плавательных движений ногами.

В воде: лицом к бортику.

- Взявшись прямыми руками за бортик бассейна, принять положение группировки, согнуть ноги и прижать колени к груди, поставить ноги на стенку, оттолкнуться, сложить руки в положение «стрелка» и выполнить скольжение с последующей работой ног.

- То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

- То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Поворот плоский в кроле на груди.

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив её 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 упереться 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, упереться 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.

- 6.6 Игры.

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

т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель даёт 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 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», лежание 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 «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» 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 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 держатся 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.

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 15-20 м 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 наспину, 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 не умеющими плавать, если глубина воды достигает 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 рукой 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. Обращать 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 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 кладётся 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 водоём, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывёт 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 отплывет на безопасное 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 водоёме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочерёдно.

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. «Полёт»

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 верёвка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев её.

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 дворовые 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 проверять правильность принятия исходного положения

Игры с мячом мяч.

1. «Мяч по кругу»

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу

2. «Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

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

3. «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 условленное расстояние и не потерявший мяч.

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

7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением нескольких тесно связанных задач:

- Формирование нравственного сознания.
- Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинарного поведения, соответствующих черт характера.
- Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Принцип комплексного подхода к воспитанию. Указывает на необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач. Однако среди них всегда следует выделять главную ведущую, без решения которой остальные задачи невыполнимы. Например, не добившись добросовестного отношения к заданиям тренера, невозможно решать большинство задач связанных развитием моральных, волевых и трудовых качеств занимающихся. Принципы характеризуют условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых контактирующих с ребенком;
- сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося;
- учет индивидуальных особенностей каждого;

- систематичность и непрерывность воспитательного процесса. К числу важных дополнительных условий следует отнести:

- высокий нравственный авторитет тренера и хорошее качество учебно-тренировочного процесса;
- сплоченность коллектива.

На первом этапе начального обучения стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить обучающихся и добиться добросовестного и полноценного выполнения каждым обучаемым заданий тренера-преподавателя.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все учащиеся обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

8. ДОПУСК К ЗАНЯТИЯМ

Допуск учащихся к занятиям плаванием на весь период обучения оформляется медработником бассейна на основании справки терапевта и результатов анализа на энтеробиоз (действительна 3 месяца) с занесением в журнал учета медицинских допусков.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через контроль бассейна.

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через контроль бассейна по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности. В вестибюле, раздевалках, душевых, разминочном зале, при проведении занятий на воде. Не допускать к занятиям учащихся, которые не имеют допуска врача.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 18 человек на одного тренера-преподавателя.
3. Подавать докладную записку администрации школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и раздевалки.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.Д. Викулов. Плавание. Учебное пособие для вузов. – С.: Издательство Владос –

- Пресс, 2004г.
2. Ерофеев Л.М. Учись плавать. Лениздат, 1978г.
 3. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения.
– М, «Олимпия – Пресс», 2006г.
 4. А.В. Козлов. Плавание доступно всем. Лениздат, 1986г.
 5. А.В. Козлов, А.А. Литвинов «Обучение спортивным способам плавания» (учебно- методическое пособие) Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им П.Ф. Лесгафта – 2006г.
 6. Л.П. Макаренко «Юный пловец», Москва, ФиС, 1983г.
 7. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры. – Москва, ФиС, 1991г.
 8. Морев В.Г. «Делай как я», - М. ФиС, 1977г.
 9. Т.И. Осокина «Как учить детей плавать» Москва «Просвещение» 1985г.
 10. Плавание. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. В.А. Парфенова, Москва, ФиС, 1981г.
 11. А.А.Кашин, О.И. Попов, В.В. Смирнов «Плавание: Примерная программа», Москва, «Советский спорт» 2006г.

№ Урока.	Те ма	Количество часов (ч.)	Дата проведения	
			План.	Факт.
1.	Инструктаж по ТБ (меры безопасности в раздевалке, душе, на воде), теоретические сведения о гигиене пловца. Построение. Расчет. Гимнастическая разминка.	1		
2.	Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. «Караси и щуки»	1		
3.	Отталкивание от бортика. Игры в воде. Разучивание подготовительных упражнений в воде: погружение, «Поплавок», упражнения на дыхание.	1		
4.	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки». Повторение подготовительных упражнений в воде: погружение, «Поплавок», упражнения на дыхание.	1		
5.	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	1		
6.	Отталкивание, скольжение на груди и на спине. Игры	1		
7.	Скольжение на груди, прямые руки вперед. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	1		
8.	Разучивание движений ног кроль на груди и на спине, упражнения на дыхание.	1		
9.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем и различным положением рук. Упражнения на дыхание.	1		
10.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1		
11.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и поворотами головы для вдоха. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1		
12.	Плавание при помощи движений ноги кроль на груди с доской и поворотами головы для вдоха. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1		
13.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала.	1		

	Свободное плавание.			
14.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и поворотами головы для вдоха. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1		
15.	Плавание при помощи движений ноги кроль на боку с доской, поворотами головы для вдоха. Свободное плавание.	1		
16.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и поворотами головы для вдоха. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1		
17.	Плавание при помощи движений ноги кроль на спине, руки вытянуты вверх стрелочкой, согласование дыхания. Свободное плавание.	1		
18.	Проплыть (бассейн) при помощи движений ноги кроль на спине, руки вытянуты вверх стрелочкой, согласование дыхания. Свободное плавание.	1		
19.	Проплыть (бассейн) при помощи движений ноги кроль, руки вытянуты вверх стрелочкой, выполнение вдоха вперед. Свободное плавание.	1		
20.	Выполнение упражнения «Поплавок» на результат.	1		
21.	Кроль на груди. Движения ногами с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием. Изучение правильного выдоха в воду.	1		
22.	Кроль на спине. Теоретические основы плавания кролем на спине. Упражнения на скольжение. Движения ногами с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.	1		
23.	Кроль на спине. Изучение работы рук с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.	1		
24.	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	1		
25.	Кроль на спине. Теоретические основы плавания кролем на спине. Изучение движений ногами, руками отдельно с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.	1		

26.	Кроль на спине. Изучение плавания в полной координации. Специальные упражнения.	1		
27.	Свободное плавание. Игры в воде с мячом.	1		
28.	Движения ногами кролем на груди и спине (специальные упражнения). Проплывание коротких отрезков по 12,5м с учетом техники.	1		
29.	Кроль на спине. Совершенствование движений ногами, руками отдельно с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.	1		
30.	Кроль на спине. Проплывание при помощи рук коротких отрезков 12,5м на технику.	1		
31.	Кроль на спине. Совершенствование плавания в полной координации.	1		
32.	Кроль на спине. Специальные упражнения. Проплывание коротких отрезков.	1		
33.	Кроль на спине и на груди. Плавание в полной координации 4x12м.	1		
34.	Свободное плавание. Подвижные игры в воде.	1		
35.	Кроль на спине. Специальные упражнения. Проплывание 25м кролем на спине на технику.	1		
36.	Свободное плавание. Подвижные игры в воде.	1		
ИТОГ О		36		