

Является частью ООП МБОУ СОШ № 16
Уровень начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Плавание»

Количество учебных недель: 34

Количество часов в неделю/год: 1/34

(для обучающихся 1-4 классы)

Пояснительная записка

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Занятия плаванием способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятие плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника, снижают возбудимость и раздражительность. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Плавание – наименее травматичный вид физических упражнений. Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвонковые диски от постоянного сдавливания их позвонками, что улучшает обмен веществ в дисках и, в детском и подростковом возрасте, способствует более интенсивному росту. В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Весьма важно прикладное значение плавания, которое состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать. Также к прикладному плаванию относятся ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и др.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают ребёнка, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Регулярные занятия плаванием укрепляют здоровье, способствуют закаливанию организма, снимают стресс и усталость.

1. В медико – физиологическом аспекте:

- стимулирование нервной деятельности;
- стимулирование сердечно -сосудистой системы,
- укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение жизненной емкости лёгких.
- укрепление функциональных возможностей опорно – двигательного аппарата: непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы, способствует формированию правильной осанки.

2. В психологическом аспекте – формирование произвольной регуляции движений и действий.
3. В педагогическом – не только обучение детей сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

Плавание полезно и детям с ослабленным здоровьем, поскольку прививает гигиенические навыки, закаливает организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

В то же время акватория бассейна – это, прежде всего, иная среда обитания, которая представляет особые требования к двигательным способностям человека.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Актуальность программы.

Программа внеурочной деятельности по плаванию составлена и разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания» В.И.Лях, А.А.Зданевич и «Программы подготовки юных пловцов» Л.Ж. Булгаковой.

Обучение населения плаванию представляет задачу государственного значения, поскольку является основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде, уносящих ежегодно в стране десятки тысяч жизней.

Актуальность программы состоит в овладении учащимися навыками плавания и доступности занятий во внеурочное время. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в воде: научиться нырять, правильно дышать и плавать несколькими способами плавания. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучения плаванию и оздоровления учащихся. Учащиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Слабое физическое развитие ведет к нарушениям осанки, что в дальнейшем приводит к ухудшению здоровья учащихся. Плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего оздоровительного комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, они приобщаются к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

Цель программы: формирование интереса у учащихся к занятиям плаванием, создание оптимально физкультурно – оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.

Задачи программы:

- **Обучающие:**

1. Формирование навыка уверенно держаться на воде
2. Совершенствование разнообразных плавательных умений: «поплавок», «звездочка» (на груди, на спине), задержка дыхания и др.

3. Обучение технике основных плавательных навыков
4. Способствование поддержанию необходимого уровня развития двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением элементов аквааэробики.
5. Обучение учащихся технике плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине».
6. Ознакомление с техникой плавания способом «брасс»

• **Развивающие:**

1. Развитие мотивации к постоянным занятиям плаванием
2. Привитие стойких гигиенических навыков
3. Развитие аэробной выносливости
4. Совершенствование физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость
5. Развитие основных двигательных навыков в обучении элементам аквааэробики

• **Воспитательные:**

1. Воспитание нравственно – волевых и коммуникативных качеств, дружеских взаимоотношений детей друг с другом и чувство уверенности в себе.
2. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.
3. Профилактика асоциального поведения
4. Воспитание потребности к дальнейшим занятиям плаванием на более высоком уровне

• **Здоровьесберегающие:**

1. Формирование здорового образа жизни через привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом
2. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся
3. Закаливание организма

Программа начального обучения плаванию детей 7 – 10 лет- «34 – часа»

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 внеурочной деятельности

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
1	<i>Теоритическая подготовка:</i>	<u>4</u>
	✓ правила поведения в бассейне;	1
	✓ гигиена физических упражнений;	1
	✓ влияние физических упражнений на организм человека;	1
	✓ техника и терминология плавания.	1
	<i>Практическая подготовка:</i>	<u>29</u>
	1. подготовительные упражнения на воде;	2
	2. общая плавательная подготовка на воде:	<u>19</u>

2	✓ изучение кролевых способов плавания;	9
	✓ отдельные элементы технических способов (дельфин, брасс);	3
		1
	✓ учебные прыжки в воду;	2
	✓ старты и повороты;	2
	✓ игры;	2
	✓ контрольные испытания.	
	3. общефизическая подготовка на суше:	<u>8</u>
	✓ СФП;	4
	✓ ОФП.	4
3	Медицинский контроль	1
Итого:		34

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.

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

№ п/п	Нормативные требования	Оценка	Номер контрольного занятия
1	Погружение с продолжительными выдохами под водой	5 – удовлетворительно 7 – хорошо 9 – отлично	3
	Достать шайбу со дна за 10 сек.	1 – удовлетворительно 2 – хорошо	

		3 – отлично	
2	Удержание туловища на поверхности воды: ✓ «поплавок»; ✓ «звездочка»; ✓ «стрелочка».	10 – удовлетворительно 15 – хорошо 20 – отлично	6
3	Проплыть кролем на груди при помощи ног	5 – удовлетворительно 7 – хорошо 9 – отлично	9
4	Проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног кролевым способом	10 – удовлетворительно 15 – хорошо 20 – отлично	12
5	Соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка одним из кролевых способов	10 – удовлетворительно 15 – хорошо 20 – отлично	26
6	Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду): ✓ кроль на груди 20 – 25 м; ✓ кроль на спине 20 – 25 м; ✓ дельфином 12 м; ✓ брассом 12 – 15 м		34
7	Выполнить спад в воду	с оценкой техники	

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.

Программа начального обучения плаванию «34 – часов» рассчитана на учащихся 1 – 4 классов. Осваивается при 2-х разовых занятиях в неделю, за три месяца. Занимающиеся, освоившие программный материал, переводятся в следующую группу (группу начальной подготовки), где продолжают изучение техники 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 разделяют на три этапа.

Основу **1 этапа (занятия 1 – 12, см. таблицу с описанием занятий)** 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 (занятия 13 – 26)** главное внимание уделяется изучению техники плавания кроль на груди и на спине.

На **3 этапе (занятия 27 – 34)** решаются такие задачи как, изучение техники выполнения старта и простейших поворотов, изучение отдельных элементов плавания дельфином, брассом, закрепление навыка плавания кролевыми способами.

Занятия **3, 6, 9, 12, 26, 34** являются контрольными. На этих занятиях определяется усвоение пройденного материала.

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

Основной формой обучения является занятие. Занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

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

Основная часть: изучение новых упражнений в воде, закрепление умений и навыков, приобретенных на прошедшем занятии. 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 занятия на суше. Уместно несколько минут в конце занятия выделить для «свободного плавания» и позволить детям выполнить их любимые упражнения. Нередко инструктор использует эти минуты для индивидуальной работы с отстающими. На суше проводится построение, подведение итогов, задание на дом. При подведении итогов отмечают успехи и недостатки группы в целом, а также успехи отдельных учеников.

Подготовка и проведение занятий по обучению плаванию включает анализ программы, учебного плана и поурочного плана – графика занятий для группы, а также разработку на их основе кратких конспектов урока.

График распределения внеурочного материала (34 – внеурочная программа)

№ п/п	Учебный материал	1 ступень	2 ступень	3 ступень
	Номера занятия	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26	27 28 29 30 31 32 33 34
1	Теория	+ +	+ +	
2	Упражнения ОФП, СФП на суше	+++++++к	+ + + + + + + + + +к	+ + + + + + + +
3	Подготовительные упражнения в воде: ✓ погружение, скольжение, дыхание; ✓ элементарные гребковые движения разными способами.	+++к+++к +++++++к		
4	Учебные прыжки в воду	++++к++++к	+ + + + + + + + + +к	+ + + + + + + +к
5	Игры	+++++++к+	+ + + + + + + + +	+ + + + + + + +
6	Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине		+ + + + + + + + +	+ к + + + + + +к
7	Упражнения для изучения техники учебных поворотов и старта		+ + + + +	+ + + + + + + +к

Первые два этапа обучения проводятся в мелкой части бассейна. Третий этап рекомендуется проводить в глубоком спортивном бассейне. Это необходимо для освоения учебных прыжков в воду, воспитания уверенности и умения ориентироваться при плавании на глубокой воде.

Медицинский контроль

Основными задачами медицинского контроля является:

- ✓ выявление противопоказаний к занятиям;
- ✓ определение функционального состояния для назначения соответствующей нагрузки;
- ✓ контроль за состоянием ребенка.

Первые две задачи решаются перед началом курса оздоровления, третья в процессе занятий. Результаты обрабатываются, дается сравнительный анализ.

Содержание занятий на первом этапе обучения

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

Занятие 1.

Задачи: организация занимающихся, освоение с водой.
На суше: ознакомление обучающихся с местом занятий и особыми правилами поведения на 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 остужая 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 ребенка с расчетом, чтобы нужно было сделать к нему 2 – 3 шага.
Домашнее задание: учиться открывать и зарывать душ, умываться водой, набранной в ладоши, не вытирая лицо.

Занятие 2.

Задачи: изучение свойств воды, освоения выдоха в воду, погружение в воду с головой.
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; 6. короткий вдох и длинных 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.

Занятие 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.

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

Оценка: 1 – удовлетворительно, 2 – хорошо, 3 – отлично.

Занятие 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. выдохи в воду, не опираясь руками о бортик и притоптывая 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 выдохи в воду, не вытирая лицо руками.

Занятие 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.

На суше: повторить упражнения на суше, имитация упражнений «поплавок» и «медуза», сидя на бортике выполнить движения ногами «кроль» без погружения в воду и с погружением.

В воде:

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. приседания 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.

Занятие 6. Контрольный урок

Задачи: закрепление умения дышать, погружаться под воду и выполнять соскок с бортика.
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 5 урока; 2. контрольное упражнение: выполнение упражнения «поплавок»; Оценка: 10 – удовлетворительно, 15 – хорошо, 20 – отлично. 3. контрольное упражнение: выполнения упражнения «звездочка»; Оценка: 10 – удовлетворительно, 15 – хорошо, 20 – отлично. 4. контрольное упражнение: выполнение упражнения «стрелочка». Оценка: 10 – удовлетворительно, 15 – хорошо, 20 – отлично.

Занятие 7.

Задачи: изучение движений руками «мельница» на суше и в воде; разучивание движений ногами «кроль» в воде; разучивание всплываний; совершенствование освоенных ранее упражнений.
На суше: 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; имитация положения «медуза» и переход в положение «поплавок»; сидя на бортике с опущенными в воду ногами выполнять движения ногами «кроль».
В воде: 1. вход в воду прыжком с бортика из шеренги по одному на свои места; 2. приседания под воду с выходом 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 вперед); 8. игра «подводный телеграф»; 9. прыжки с бортика в обруч.
Домашнее задание: попеременные движения ногами «кролем» в положении лежа на полу на спине и животе; движения «мельницей», стоя перед зеркалом.

Занятие 8.

Задачи: совершенствование всплываний, разучивание лежаний на воде, совершенствование движений ногами «кролем», дыхание в воду.
На суше: повторить упражнения на суше из урока 7; имитация упражнения «звездочка».
В воде: 1. одновременный соскок в воду с бортика на свое 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 на бортик на задержке дыхания с опущенным в воду лицом; 5. повторение упражнений «медуза» и «поплавков»; 6. из положения «медуза» перейти в положение «звездочка», слегка придерживаясь за бортик; 7. «мельница» вперед и назад, стоя на месте; 8. игра «пятнашки с поплавком»; 9. прыжки с бортика изученными ранее способами.
Домашнее задание: повторять задание из урока 7.

Занятие 9. Контрольный урок

Задачи: изучение согласования движений ногами «кролем» с дыханием, изучение положения лежа на спине, повторение упражнений на задержке дыхания.
На суше: «мельница» вперед 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.
В воде: 1. соскок в воду по свистку; 2. движения ногами «кролем», держась за бортик (подбородок касается воды, выдох – на 4 счета, вдох – на 2 счета); 3. то же, но на задержке дыхания (игра «чей моторчик проработает дольше»); 4. передвижение поперек бассейна, выполняя «мельницу» руками вперед (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: проплыть кролем на груди при помощи ног; Оценка: 5 м – удовлетворительно; 7 м – хорошо, 9 м – отлично. 9. игра в парах «в гляделки».
Домашнее задание: повторять «мельницу» в движении с дыханием на счет.

Занятие 10.

Задачи: изучение скольжений, совершенствование всплываний, прыжки.
На суше: 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».
В воде: 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 «звездочка» 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.
Домашнее задание: повторить упражнения из урока на суше, опускать лицо в воду на

задержке дыхания, выполнять выдохи в воду.

Занятие 11.

Задачи: совершенствование скольжений, дыхания, разучивание упражнения «торпеда».

На суше: комплекс упражнений из урока 10.

В воде:

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.

Домашнее задание: повторить домашнее задание из урока 1, движения ногами «кроль» на груди и на спине, лежа на полу.

Занятие 12. Контрольный урок

Задачи: изучение упражнения «торпеда» на груди и на спине, оценка умения выполнять скольжение с работой ног кролем на груди.

На суше: повторяем упражнения 10-го урока.

В воде:

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; 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: 10 м – удовлетворительно, 15 м – хорошо, 20 м – отлично.

7. игра «искатели морских сокровищ».

Домашнее задание: выполняем комплекс ОРУ на суше.

Содержание занятия 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 движений.

Занятие 13.

Задачи: организация занимающихся, повторение учебного материала первого этапа (выдохов, всплываний, движений ногами «кролем»).

На суше: правила поведения и техники безопасности, правила личной гигиены; повторение подводящих упражнений: «мельницы», одновременных вращений руками вперед и назад, ОРУ, имитация упражнений «медуза», «поплавок», «звезда».

В воде: вход в воду по лестнице

1. приседание в воду на задержке дыхания; 2. выдохи в воду, передвигаясь ногами по дну, руки вытянуты вперед; 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 счет 1 – 6; 6. соскоки в воду с низкого бортика; 7. игра «караси и карпы».
Домашнее задание: выдохи в воду, погружение в воду с открытыми глазами, «мельница» у зеркала.

Занятие 14.

Задачи: разучивание скольжений с различным положением рук, совершенствование лежаний, выдохов в воду и прыжков.
На суше: повторяем упражнения 13-го урока.
В воде: 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 упражнение 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).
Домашнее задание: выполняем комплекс ОРУ на суше.

Занятие 15.

Задачи: разучивание лежаний на груди и на спине, согласование дыхания и движений ног «кролем», совершенствование прыжков и всплываний.
На суше: 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».
В воде: 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 выдохи в воду (руки вытянуты вперед); 4. выдохи 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.

Занятие 16.

Задачи: совершенствование скольжения на груди, лежания на спине;
--

совершенствование выдохов в воду и прыжков.
На суше: повторяем упражнения из 10-го рока, 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 исходного положения 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 исходных положений, свободное плавание.
Домашнее задание: выполнять ОРУ и стоя у стены удерживать положение «стрелка».

Занятие 17.

Задачи: разучивание скольжений на груди с разным положением рук, совершенствование лежаний на груди и спине, совершенствование выдохов.
На суше: все упражнения 16-го урока.
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 упражнение «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.

Занятие 18.

Задачи: разучивание скольжений с различным положением рук, совершенствование работы ног при плавании на груди и спине.
На суше: комплекс ОРУ, удерживать положение «стрелка» с различным положением рук стоя спиной к стене.
В воде: 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 вверх, 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).

Домашнее задание: выполнять комплекс упражнений на суше.

Занятие 19.

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

Занятие 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 счет 1 – 4 и вдохом на 5 – 6;
7. игра «караси и карпы»;
8. прыжки в воду различными способами.

Занятие 21.

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

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

Занятие 22.

Задачи: совершенствование плавания на спине с помощью ног, освоение плавания с помощью ног («торпеда») на груди с гребковыми движениям 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 идет в тоннель»;
7. прыжки на глубокой части с проплыванием «торпедой» к бортику.

Занятие 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. лежа 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 вверх;
6. свободное плавание.

Домашнее задание: перед зеркалом повторить движение руками «сцепление».

Занятие 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. выполнения упражнения «мельница» на груди.

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

Занятие 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.

Занятие 26. Контрольный урок

Задачи: закрепление плавания с помощью работы рук и ног («мельница») на груди и на спине; оценка умения выполнять спад 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: 10 м – удовлетворительно, 15 м – хорошо, 20 м – отлично.

6. контрольное упражнение: упражнение: соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка способом «кроль на спине»;

Оценка: 10 м – удовлетворительно, 15 м – хорошо, 20 м – отлично.

7. свободное плавание.

Содержание занятий 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.

Занятие 27.

Задачи: совершенствование техники движений ногами при плавании на груди.

На суше: повторить упражнения из урока 24.

В воде:

1. 4x10 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. 2x10 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. исходное положение 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 исходное положение, 7 – 8 – вдох вперед, выдох 2 – 2,5 мин.;
7. то же, левой рукой 2 – 2,5 мин.;
8. то же, правой рукой из исходного положения – руки прижаты к туловищу;
9. то же, левой рукой.

Занятие 28.

Задачи: совершенствование техники движений руками при плавании на груди.

На суше: повторить упражнения из урока 24.

В воде:

1. 2x10 плавание на груди при помощи движений ногами, руки вытянуты над головой: 1 – поднять правую руку локтем вверх выше головы, 2 – вернуть руку в исходное

положение, 3 – поднять левую руку локтем вверх выше головы, 4 – вернуть руку в исходное положение;

2. то же левой рукой;

3. то же, левая рука вытянута над головой, правая прижата к туловищу: 1 – поднять правую руку локтем вверх выше головы, 2 – вернуть руку в исходное положение;

4. то же левой рукой;

5. 2х10 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 исходное положение, 3 – 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.

Занятие 29 – 30.

Задачи: совершенствование движений ногами и руками в согласовании с дыханием, при плавании кролем на груди и на 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 (10м);
3. то же, на груди с опорой о доску (10 м);
4. повторить упражнение 2;
5. повторить упражнение 3;
6. плавание на груди при помощи движений ногами, руки вытянуты над головой, вдох вперед (10 м);
7. плавание на спине кролем в раздельном согласовании движений руками – «сцепление» (10 м);
8. плавание кролем на груди с движением ногами и одной рукой. Вдох в сторону работающей руки (10 м);
9. попытаться проплыть в полной координации движений (1 раз 10 – 12 м);
10. прыжки в воду.

Занятие 31 - 32.

Задачи: совершенствование движений ногами в плавании кролем на спине.

На суше: повторить упражнения из урока 24.

В воде:

1. 4х10 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. исходное положение то же: 1 – 2 – правую руку пронести по воздуху и прижать к туловищу, 3 – 4 – вернуть руку в исходное положение 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.

Занятие 33.

Задачи: совершенствование согласования движений при плавании кролем на спине.
На суше: повторить комплекс упражнений ОФП.
В воде: 1. 4х10 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 исходного положения 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.

Занятие 34. Контрольный урок

Задачи: прием контрольных нормативов с целью выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.
На суше: повторить комплекс упражнений ОФП.
В воде: 1. плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску (10 м); 2. плавание на спине при помощи движений ногами, руки принимают произвольное положение (10 м); 3. контрольное упражнение: плавание кролем на груди с произвольным ритмом дыхания в полной координации движений (10 м); 4. контрольное упражнение: плавание кролем на спине в полной координации с произвольным ритмом движений руками (10 м); Примечание: детям выставляются оценки за каждое контрольное упражнение в соответствии с качеством их движений 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.

Игры на воде для занятий 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 на 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 рук. 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 поплавом: 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 садятся на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют соскок в воду.

Самолет: прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. задача – сохранить это положение в полете.

Боксер: прыжок с имитацией движения рук боксера.

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 подъеме 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 другу, стараясь не уронить мяч в воду.

Водное поло: дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Преподаватель 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 счет 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.