муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята решением МО спортивного клуба Протокол № 5 от 03.05.2019г. Заведующий клубом _____ Зайцев А.И.	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ № 95/2-2 от 31.05.2019г.
Принята решением МО спортивного клуба Протокол № 5 от 20.05.2020г. Заведующий клубом _____	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ № 85/5-1 от 25.05.2020
Принята решением МО спортивного клуба Протокол №____ от _____ Заведующий клубом _____	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ №____от_____

ПРОГРАММА

обучения плаванию
«Здоровячок»

(группы начального обучения)
Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации: 2 года

Бойко Альбина Владимировна-
педагог дополнительного образования

Сертификат комитета образования ЕАО

г. Биробиджан
2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по плаванию для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста разработана и апробирована в МОУДО «Центр детского творчества» г. Биробиджана.

Программа предназначена для подготовки юных пловцов (6-8 лет) в группах начального обучения и начальной подготовки. Также программа может быть использована для работы в общеобразовательных учреждениях, детских садах, где имеются плавательные бассейны.

Программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- Непрерывности и преемственности физического воспитания детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста;
- Учета индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста;
- Создание благоприятных условий для обучения детей плаванию и развития физических качеств.

Данный возраст (старший дошкольный и младший школьный) является переходным, у детей меняется ведущий вид деятельности: с игрового на учебный. Это требует от педагогов использования особых форм общения с детьми и соответствующих методов работы с ними, постепенно подводящих к обучению.

Подготовка к обучению плаванию предполагает, прежде всего, повышение общего уровня развития детей, физической работоспособности, укрепление здоровья, воспитание определенных личностных свойств и качеств.

Психолого-педагогические исследования показывают, что основное значение для подготовки детей к обучению имеет общеобразовательная работа, направленная на всестороннее развитие детей. Особое внимание при этом уделяется организации различных видов деятельности - рисованию, конструированию, труду и др. В тоже время вопрос подготовки старших дошкольников к обучению средствами и методами физических упражнений изучен еще не достаточно.

Одним из наиболее эффективных средств и методов физического воспитания в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте является плавание. Оно содействует гармоничному физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. В процессе занятий плаванием дети расширяют свой двигательный, волевой, эмоциональный опыт. Плавание является одним из лучших средств закаливания, формирования навыка правильной осанки.

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. Улучшить состояние здоровья обучающихся и обучить основам техники всех способов плавания.
2. Научить жизненно необходимым навыкам плавания.
3. Укрепить здоровье для всестороннего физического развития, приучить к систематическому закаливанию.
4. Воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера юных пловцов.
5. Развивать наиболее талантливых в спортивном отношении детей на основе двигательной одаренности.
6. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

По мере предлагаемой программы решаются задачи по формированию:

- Навыков плавания;
- Бережного отношения к своему здоровью;
- Навыков личной гигиены;
- Умения владеть своим тело м в непривычной среде.

Организация занятий по плаванию:

1. Обучение плаванию ведёт педагог дополнительного образования по плаванию, имеющий специальную подготовку;
2. Место для занятий: малая и большая ванна бассейна; зал «сухого» плавания, где должен находиться необходимый спортивный инвентарь;
3. Одежда для занятий: плавательные принадлежности (плавки, купальник), шапочка для плавания и, по необходимости, плавательные очки;
4. Врачебный контроль: занятия проводятся после медицинского осмотра.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 90 минут (или 4 раза по 45 минут). На занятии обязательное присутствие медицинского работника.

Программа рассчитана на два учебных года. Для освоения рекомендуемой программы требуется на один учебный год (1-й г. обучения – **144 ч.,** 2-й г. обучения – **152 ч.**).

По окончанию учебного года **обучающиеся «должны иметь представление»:**

1. О минимуме знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли;
2. О влиянии физических упражнений на организм;
3. О профилактике заболеваний и закаливании организма.

Обучающиеся «должны знать»:

1. Правила поведения в бассейне и в «сухом» зале подготовки к плаванию;
2. Технику и терминологию плавания.

Обучающиеся «должны уметь»:

1. Плавать с помощью движений ногами и руками кроль на груди и кроль на спине 15-25 м (50 м) (с «досточкой» и «колобашкой»);
2. Плавать с помощью движений ногами брассом и дельфином 15-25 м (50 м) (с «досточкой» и «колобашкой»);
3. Плавать кролем на груди и кролем на спине в координации 15-25 м (50 м);
4. Плавать брассом и дельфином в координации 15-25 м (50 м);
5. Прыгать в воду с бортика и с тумбочки (спад в воду из положения согнувшись).

Обучающиеся «должны владеть»:

1. Элементами техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин;
2. Элементами техники стартов и поворотов.

Учебно-тематический план (ГНО 2-й год обучения 4 часа)

		Итого часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	ИТОГО
1	Теоретическая подготовка	**4**	1	1			1			1		**4**
2	Физическая подготовка	**18**										**18**
	ОФП	**10**	2	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
	СФП	**8**		1	1	1	1	1	1	1	1	**8**
	Подготовительные упражнения	**20**	4	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
3	Плавательная подготовка	**68**										**68**
	Обучение и совершенствование техники кроль на груди	**17**	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**17**
	Обучение и совершенствования техники кроль на спине	**17**	2	2	2	2	2	2	2	1	2	**17**
	Обучение и совершенствования техники брасс	**17**	2	1	3	2	2	2	2	2	2	**17**
	Обучение и совершенствования техники баттерфляй	**17**	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**17**
4	Совершенствование техники стартов, поворотов (прыжки)	**14**	1	2	2	2	1	2	2	1	1	**14**
5	Соревнования и контрольный испытания (тесты)	**12**	1	2	1	2		1	2	2	1	**12**
6	Подвижные и спортивные игры на воде	**16**		2	2	2		1	2	3	4	**16**
			17	18	17	18	14	16	18	18	16	152
	Всего часов:	**152**	**70**				**82**					**152**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1-2 год обучения)

Разделы	Темы занятий	Кол-во часов	Кол-во часов
Формирование группы		**4**	
4. Теоретические занятия		**4**	**4**
Практические занятия	2. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше	**14**	**18**
	2.1. ОФП	8	10
	2.2. СФП	6	8
	3. Подготовительные упражнения для освоения с водой	**20**	**20**
	3.1 Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	4	4
	3.2 Погружение в воду с головой, подныривание, открывание глаз в воде	4	4
	3.3 Всплывания, лежания на воде	4	4
	3.4 Выдохи в воду	4	4
	3.5 Скольжения	4	4
	4. Упражнения для изучения спортивных способов плавания		
	4.1 Кроль на груди	**16**	**16**
	4.1.1 Упражнения для изучения движений ногами и дыхания	4	4
	4.1.2 Упражнения для изучения движений руками и дыхания	6	6
	4.1.3 Упражнения для изучения общего согласования движений	6	6
	4.2 Кроль на спине	**16**	**16**
	4.2.1 Упражнения для изучения движений ногами	4	4
	4.2.2 Упражнения для изучения движений руками	6	6
	4.2.3 Упражнения для изучения общего согласования движений	6	6
	4.3 Брасс	**14**	**16**
	4.3.1 Упражнения для изучения движений ногами	4	4
	4.3.2 Упражнения для изучения движений руками и дыхания	4	6
	4.3.3 Упражнения для изучения общего согласования движений	6	6
	4.4 Дельфин	**14**	**16**
	4.4.1 Упражнения для изучения движений ногами и дыхания	4	4
	4.4.2 Упражнения для изучения движений руками и дыхания	4	6
	4.4.3 Упражнения для изучения общего согласования движений	6	6
	5. Учебные прыжки в воду	**6**	**6**
	6. Упражнения для изучения техники стартов	**8**	**8**
	6.1 Стартовый прыжок с тумбочки	4	4
	6.2 Старт из воды	4	4
	7. Игры и развлечения на воде	**20**	**20**
	7.1. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды	**4**	3
	7.2 Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде	**4**	3
	7.3. Игры с всплыванием и лежанием на воде	**4**	4
	7.4. Игры со скольжением и плаванием	**4**	4
	7.5. Игры с прыжками в воду	**4**	6
	8. Соревнования и контрольные испытания	**8**	**12**
	8.1 Контрольные испытания	4	4
	8.2 Соревнования	4	8
	Всего часов:	**144**	**152**

ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Материально-техническое обеспечение:

1. Компьютер в комплекте
2. Музыкальный центр
3. Телевизор
4. Видео аппаратура

Учебно-методическое обеспечение:

1. Аудио, видео материалы
2. Методические наработки: презентации, видео фильмы, mp3 треки (гимн, марш и т.д.)

Использование презентаций и видео материала в беседах по воспитательной работе:

1. «Безопасная дорога» - видеоматериал «АЗБУКА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ»
2. «Пожарная безопасность в быту и на природе» - видеоматериал «СПАСИК И ЕГО ДРУЗЬЯ»
3. «Осторожно лёд» - презентация «ОПАСНЫЕ МЕСТА»
4. «Огонь – друг, огонь – враг» - презентация «ОГОНЬ»
5. «Правила движения достойны уважения» - презентация-викторина «ДОРОГА БЕЗОПАСНОСТИ»

Использование интернет ресурсов:

1. Демонстрация техники плавания www.virtual-swim.com
2. Отслеживание новой информации в спортивном плавании www.russwimming.ru
3. Статистика: рейтинги, рекорды, протоколы соревнований РФ, документы www.swimming.ru, www.sportvisior.ru
4. Новости, статистика (рейтинги, рекорды, протоколы соревнований), календарь соревнований ДФО www.swimming.khv.ru

Использование видео материала при обучении плаванию:

1. Фильм «Техника плавания»
2. Фильм «Повороты»
3. Фильм «Правила FINA»
4. Фильм «Физическая подготовка пловцов на суше»

Критерии оценки знаний, умений и навыков обучающихся.

Основываясь на опыт и многолетнюю практику и опираясь на большое количество теоретических источников, совместно, всеми педагогами бассейна были разработаны единые критерии оценки достижений обучающихся. Они были утверждены на Методическом объединении и одобрены заведующим спортивным клубом. Данные критерии включают в себя аттестацию по ОФП и плавательной подготовке: промежуточная аттестация.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Промежуточная аттестация

Контрольные упражнения	**Мальчики**	Девочки
Общая физическая подготовка		
1. Подтягивание на перекладине	5-1	5-1
2. Наклон вперед сидя	5-1	5-1
3. Прыжок в длину с места	5-1	5-1
Техническая и плавательная подготовка		
Техника плавания кроль на груди и на спине:	1 г.об.12 – 25 м 2 г.об. (50 м)	1 г.об.12 – 25 м 2 г.об. (50 м)
А) с помощью ног	5-1	5-1
Б) с помощью рук	5-1	5-1
Вольный стиль на груди и на спине - координация	5-1	5-1

Критерии оценки техники основных плавательных движений.

Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым занимающимися. Существенные ошибки — это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движений. Каждая такая ошибка снижает оценку на 1 балл (по пятибалльной системе).

Ниже перечислены основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

Скольжение на груди: чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч).

Скольжение на спине: сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).

Движения руками при плавании кролем на груди: отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтем вниз.

Движения руками при плавании кролем на спине: неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.

Движения руками при плавании брассом: широкий гребок; глубокий гребок; руки недостаточно вытягиваются вперед в конце гребка.

Движения руками при плавании дельфином: неполный (короткий) гребок; опускание руки с локтя; касание воды при проносе рук по воздуху.

Движения ногами при плавании кролем на груди; чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком большая или малая амплитуда движений.

Движения ногами при плавании кролем на спине: низкая (высокая) работа ног; повороты туловища (перекатывания с бока на бок).

Движения ногами при плавании брассом: несимметричные движения; чрезмерное подтягивание ног под грудь; недостаточное разведение стоп наружу при толчке ногами; преждевременное разведение стоп наружу; слабая заключительная фаза толчка.

Движения ногами при плавании дельфином: сгибание ног только в коленных суставах; сгибание только в тазобедренных суставах.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди: отклонение от средней линии; вращение тела; остановка руки в начале и конце гребка; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох **и** ранний вдох); низкое (высокое) положение головы.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине: остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом: неправильная координация движений рук **и** ног; пауза во время гребка.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином: неправильная координация рук и ног; заныривание после гребка.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми используются следующие методические приемы:

- Показ упражнений
- Средства наглядности
- Разучивание упражнений
- Исправление ошибок
- Подвижные игры на суше и в воде
- Имитация упражнений
- Оценка (самооценка) двигательных действий
- Контрольные задания

Упражнения для общефизической подготовки

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

- быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг); перестраиваться в движении; пересчитываться на один-два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты: прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполоборота.

Общеразвивающие упражнения

- для развития рук и плечевого пояса – поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные);
- для мышц туловища – вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине доставать ногами предмет; лежащий за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения, сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2-5 раз из исходного положения упор лежа;
- для мышц ног – приседать, подниматься на носки (руки в исходных положениях); делать выпады вправо-влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах (по 120- 140 прыжков с отдыхом в 30 секунд); прыжки через скакалку вперед, назад.

Упражнения и игры для развития кистей

В подготовке детей к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Эти упражнения проводятся в зале и в воде. Во время обучения педагог помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию. Упражнения выполняются из исходных положений сидя и стоя. Сидя – руки согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне лица. Стоя – руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения дается 30 секунд отдыха, руки опускаются вниз.

Сорока. Пальцами одной руки водить по ладони другой. Менять положение рук.

Ладушки. Хлопать в ладони в таки музыке. Упражнение можно выполнять с приседаниями и прыжками на обеих ногах.

Дать-дать. Сжимать и разжимать кулаки. Разжимая кулаки, пальцы и сильно напрягать.

Тук-тук. Стучать кулаком о кулак. Менять положение рук.

Махи. Кисти свободно падают вперед - вниз и назад.

Гладим. Ладонь одной руки скользит по ладони другой вверх и вниз.

Собачка. Ладони обращены друг к другу, пальцы врозь. Пальцами одной руки касаться большого пальца другой руки.

Вертушки. Повороты кисти влево - вправо, пальцы свободно.

Щелчки. Отстрел ватного шарика каждым пальцем. Попеременно правой и левой рукой.

Рояль. Поочередное постукивание пальцами одной руки по ладони другой.

Бинокль. Поочередно всеми пальцами образовать букву О. упражнение выполняется каждой рукой в отдельности и одновременно обеими руками.

Ветерок. Кисти опускаются вправо- влево.

Лодочка. Ладони имитируют лодочку, большие пальцы – весла. Отводить большие пальцы под углом 90 градусов.

Улитка. Сжатую в кулак кисть правой руки положить на ладонь левой. Поднять указательный и средний пальцы, сводить и разводить их.

Коза. Средний и безымянный пальцы прижать к ладони. Производить движения большим пальцем.

Фонарик. Руки поднять вверх. Соединить подушечками большой, указательный. Средний и безымянные пальцы и мизинец над центром ладони. Пальцы врозь, рука напряжена.

Солнышко. Руки в замок – солнышко спит. Выпрямить пальцы – солнышко встало, лучи во все стороны.

Оса. Пальцы сжаты в кулак. Выпрямить указательный палец и вращать им. Упражнение выполняется всеми пальцами по очереди.

Человечки. Указательным и средним пальцем бегать по противоположной руке от ладони к плечу и обратно.

Ушки у зайца. Пальцы вместе. Развести средний и безымянный пальцы, но, не разводя между собой указательный, безымянный и мизинец.

Крыша у дома. Ладони обращены друг к другу. Соединять под углом пальцы правой и левой руки.

Здравствуй, пальчик. Руки подняты вверх, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх. Присоединить большие пальцы друг к другу.

Поклон. Ладони обращены друг к другу. Поочередно сгибать пальцы и касаться ладони.

Звездочка. Ладони прижаты друг к другу. Разводить пальцы врозь.

По грибы. Попеременно сгибать пальцы. Начиная с мизинца. Раз, два, три, четыре, пять, мы грибы идем искать (разжимать пальцы из кулака по одному. начиная с большого). Этот пальчик в лес пошел (согнуть мизинец, прижать к ладони). Этот пальчик гриб нашел (согнуть безымянный палец, прижать к ладони). Этот пальчик чистить стал (согнуть средний палец, прижать к ладони). Этот пальчик все съел (согнуть указательный палец, прижаться к ладони). Оттого и потолстел (согнуть большой палец, прижаться к остальным).

Домик. Раз, два, три, четыре, пять (разжимать пальцы из кулака по одному, начиная с большого). Вышли пальчики гулять (ритмично сжимать пальцы в кулак и разжимать). Раз, два, три, четыре, пять (сжимать поочередно расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца). В домик спрятались опять (ритмично сжимать пальцы в кулак и разжимать).

Алые цветы. Наши алые цветы (ладони соединить в форме тюльпана). Распускают лепестки (пальцы медленно разводятся в стороны). Ветерок чуть дышит, лепестки колышет

(плавные покачивания кистями). Закрывают лепестки наши алые цветки (пальцы медленно соединяются, приобретая форму тюльпана).

Засолка капусты. Мы капусту рубим (резкие движения кистями вниз - вверх). Мы морковку трем (пальцы рук сжаты в кулак, движения кулаками от себя к себе). Мы капусту солим (движение пальцев, имитирующие посыпание соли). Мы капусту жмем (интенсивно сжимать пальцы обеих рук в кулаки).

Упражнения и игры для развития двигательных способностей кистей чередуется с упражнениями на расслабление: махи и встряхивания кистями над головой, над плечами и опущенными руками вниз.

Дыхательные упражнения.

На занятиях и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучению плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связанно с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха их учат согласовывать дыхание с движением ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают 2-3 дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной и мускулатуры ребенка. В начале разучивания нового упражнения педагог показывает детям, как сочетать правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения педагог сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

Упражнения для специальной подготовки

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (в воде на суше); напоминаются сигналы для вдоха и выдоха из воды: для начала и окончания упражнения.

Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывая глаза, разглядывать под водой предмет.

Передвижение по воде шагом: гимнастический шаг; с задержкой на носке (петушиный шаг); приставной шаг с приседанием; шаг противоходом; шаг продольной и поперечной «змейкой».

Передвижение по воде бегом: бег в разных построениях; челночный бег (5 раз по 7-10 метров, в зависимости от длины бассейна); в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковое движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.

Передвижения прыжками: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

Погружение в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8 счета); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.

Скольжение на животе: скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук); плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.

Согласно движениям рук и ног, а затем дыхание при плавании кролем на груди.

Скольжение на спине - с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.

Игровой метод – обязательное требование физического воспитания.

Игра – важное средство обучения плаванию. Она помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых занятий.

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде

Змейка. Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободны. По сигналу педагога они передвигаются по периметру бассейна. При передвижении можно помогать себе руками (гребковые движения в воде), но надо держаться за бортик

Паровозик. Дети передвигаются вдоль бортиков бассейна, положив руки друг другу на плечи

Невод. Дети располагаются вдоль бортика бассейна, берутся за руки и так передвигаются к противоположному бортику.

Каждый по своей дорожке. Дети становятся вдоль короткого бортика. По сигналу педагога они расходятся или разбегаются врассыпную (каждый по своей дорожке). По второму сигналу дети бегут на свои места к бортику.

Пятнашки. Выбирается водящий, который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим, поднимает руку и громко произносит: «Я вожу!» Пятнать разрешается только над водой.

Пятнашки парами. Двое водящих, взявшись за руки, стараются поймать участника игры. Из пойманных игроков составляются новые пары водящих. Игра заканчивается, когда все игроки пойманы. Не надо толкаться, когда все игроки пойманы. Не надо толкать, топить друг друга, хватать за руки.

Карусели. Дети образуют круг в центре бассейна и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу и произносят:

Еле-еле. Еле-еле. Закружились карусели,
А потом, потом, потом – Все бегом, бегом, бегом!

Затем дети бегут по кругу (1-3 раз) и говорят хором:

Тише, тише, не спешите, Карусель остановите!
Вот и кончилась игра. Остановка – раз и два.

Дети замедляют движение и останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Рыбий хвост. Выбирается водящий, остальные дети строятся в колонну по одному, руки на поясе впереди стоящего. По сигналу педагога водящий должен поймать последнего в колоне. Не надо задерживать водяного руками и отпускать руки.

Свободное место. Выбирается водящий, остальные дети строятся в круг в центре бассейна. Водящий ходит по внешней стороне и слегка касается кого-либо рукой. После этого водящий и выбранный им игрок обегают круг в противоположных направлениях и стараются как можно быстрее занять освободившееся место в круге.

Караси и щука. Выбирается водящий щука, а все остальные дети караси. Водящий стоит у длинного бортика бассейна, дети вдоль короткого бортика. Играющие стараются достичь другой стороны бассейна, увернувшись от водящего. Тот, кого запятнали, помогает водящему.

Игры с погружением в воду

Пружинка. Дети стоят вдоль бортика бассейна и держатся руками за поручень. По сигналу педагога ребята приседают и опускают голову в воду.

Насос. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой. Не надо отпускать руки и вытирать лицо.

Переправа. В центре бассейна натягивается дорожка. Дети располагаются вдоль бортика, затем по сигналу педагога переходят на другую сторону бассейна, поднырнув под дорожку. Не надо толкаться, мешать друг другу и касаться дорожки руками.

Тишина. Дети идут в колонне по одному (руки на поясе) вдоль бортика бассейна и произносят:

Тишина у пруда, не колышется вода,
Не шумят камыши, ныряйте, мыши!

Затем ребята делают глубокий вдох и приседают в воду с головой. педагог громко считает до 5 (10-15), на последний счет дети встают. Не надо держаться за бортик руками.

Мячик. Дети стоят у бортика бассейна и держатся руками за поручень. Педагог начинает читать стихи (например С.Я. Маршака):

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой–
Не угнаться за тобой!

В это время дети прыгают на обеих ногах, с головой уходят под воду. Не надо останавливаться, пока не закончатся слова.

Дельфин. Дети стоят в шеренге посредине бассейна. По сигналу педагога они приседают, с головой уходя под воду, и выпрыгивая как можно выше из исходного положения на корточки.

Рыболов. Дети образуют круг в центре бассейна, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. В центре стоит педагог (рыболов) с веревкой, к концу которой привязан поролоновый шар (удочка). Педагог вращает веревку так, чтобы шар двигался по кругу на высоте 10-30 сантиметров от поверхности воды. Дети должны приседать под воду с головой так, чтобы шар не коснулся головы. Ребенок, которого коснулся шар, считается пойманным и на время покидает бассейн. Не надо прятаться под воду раньше, чем приблизится шар.

Пятнашки с мячом. Выбирается два водящих, у них поролоновые мячи. По сигналу педагога дети разбегаются, а водящие догоняют их и бросают в них мяч. Пойманным считается ребенок, в которого попал мяч.

Игры со скольжением

Поплавок. Дети делают глубокий вдох, приседая на одной и, обхватив колени руками, всплывают. Кто дольше просидит под водой, тот и выиграл.

Педагог громко считает до 5 дети, не поднимая головы и не вставая на дно, делают «звездочку» - 5 секунд (считать до 15). Игра повторяется в обратном порядке.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Перечень задач, средств и методических приемов для обучения плаванию детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

№	Средство	Метод	Методический прием
1. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней			
1.1	Организованный вход в воду (индивидуально)	Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении Образные сравнения
1.2	Поточный вход в воду	Наглядный: зрительные ориентиры Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная
1.3	Умывание в воде бассейна	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: рассказ Практический: повторение упражнений, игровой метод	Вначале на мелкой части бассейна Формы организации: фронтальная
1.4	Плескание	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ	Название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод
1.5	Движение руками в воде	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения Формы организации: фронтальная, индивидуальная
1.6	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействие с ней	Наглядный: показ, зрительные и слуховые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения, выполненные в различном темпе, с разной амплитудой. Постепенное усложнение условий. Использование элементов соревнования Формы ориентации: фронтальная, групповая(по звеньям)
2. Научить передвигаться по воде по дну бассейна разными способами на различной глубине			
2.1	Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и слуховые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, раздельно, спиной вперед, боком и т. д. Использование образных сравнений Формы ориентации: фронтальная в различных направлениях
2.2	Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и слуховые ориентиры Словесный: объяснения, указания,	Использование образных сравнений Бег в различных направлени-

		команды, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	ях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости) Формы ориентации: поточная, групповая (по звеньям)
2.3	Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: названия упражнений, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения Прыжки: без падения в воду, с падением, различных направлениях, при разной глубине воды с постепенным увеличением Формы организации: Групповая, поточная, иногда индивидуальная
2.4	Передвижения по воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движением рук	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, распоряжения, команды, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движения) Формы организации: Групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная
2.5	Передвижения по воде на руках по дну бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры имитация, помощь педагога Словесный: указания, распоряжения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольные методы	Использование образных сравнений На мелкой части бассейна, на четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в различных направлениях с постепенным усложнением Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: групповая (по звеньям), поточная
2.6	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры имитация, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, названия упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая
3. **Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой**			
3.1	Опускание лица в воду, стоя на дне	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры имитация, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, вопросы-предложения, распоряже-	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми и открытыми глазами, при различной глу-

		ния Практический: повторение упражнений, игровой метод	бине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений Формы организации: фронтально, по подгруппам, иногда индивидуальная
3.2	Открывание глаз в воде, стоя на дне	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки), с опорой и без нее: на различной глубине, с постепенным увеличением ее Использование образных сравнений Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуальная
3.3	Приседания в воде	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение воды Формы организации: фронтальная, поточная
3.4	Погружения в воду (с опорой)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	С опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная, поточная, иногда индивидуальная
3.5	Погружения в воду (без опоры)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры помощь педагога Словесный: указания, пояснения Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами т попытка открыть глаза Формы организации: фронтальная, по подгруппам
3.6	Погружения с рассматриванием предметов	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры помощь педагога Словесный: объяснения, пояснения указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Открывание глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек Формы организации: Индивидуальная, групповая (не более 2-3 чел.)

3.7	Игры, связанные с погружением в воду. Передвижение и ориентирование под водой	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: игровой метод	На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования. Применение снарядов, игрушек Формы организации: Фронтальная по подгруппам Игры: без сюжета и с сюжетом
3.8	Ныряние	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: упражнения, игровой метод	Открывание глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытка ныряния в длину и глубину, ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнования Формы организации: только индивидуальная
4. Научить выдоху в воду			
4.1	Выдох перед собой в воздух	Наглядный: показ, имитация Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Находясь на суше, в воде, образные сравнения Формы организации: фронтальная
4.2	Выдох на воду	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду Образные сравнения Формы организации: фронтальная
4.3	Выход на границе воды и воздуха	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот до появления пузырей Постепенное усложнение упражнений: с наклоном, приседанием, на различной глубине
4.4	Выдох в воду	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод	Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов Формы организации: фронтальная
4.5	Игры с использованием выдоха в воду	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Ведение элементов соревнования Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная

5. Научить лежать в воде на груди и спине			
5.1	Упражнение на всплывание	Применять это упражнение для обучения детей желательно с инвентарем	
5.2	Лежание на груди	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений игровой и контрольный методы	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуть, врозь, в стороны), лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнение на качество, длительность Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная
5.3	Лежа на спине	То же	То же
5.4	Игры, связанные с лежанием на груди и спине	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: игровой метод	Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания потруднее. Введении элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
6. Научит скольжению в воде на груди и спине			
6.1	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая фронтальная
6.2	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная
6.3	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Отталкивание с одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперек бассейна. Образные сравнения, постепенное увеличение глубины Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная

6.4	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, Словесный: пояснения, указания распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольные методы	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз
6.5	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, Словесный: пояснения, указания распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод, разучивание по частям	Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.6	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод	Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.7	Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Отталкивание одной. Двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.8	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	То же и контрольный	То же и дополнительно: попытки выдоха и вдоха во время скольжения
6.9	Скольжение на спине с движениями рук	То же	То же и дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
6.10	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: игровой метод	Игры со скольжением на груди, спине. Поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнение условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая
7. Обучение координационным возможностям в воде: научить движения ногами (по типу кроля)			

7.1	Применять с целью совершенствования		
7.2	Движение ногами в воде, сидя	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами(по типу кроля). Постепенное усложнение условий Формы организации: фронтальная
7.3	Движение ногами в воде, опираясь на руки	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Опираясь руками о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. То же в сочетании с выдохом в воду. Постепенное увеличение глубины Формы организации: фронтальная
7.4	Движения ногами, лежа на груди с опорой	Тоже	С опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза Формы организации: фронтальная
7.5	Движения ногами, лежа на спине	Тоже	С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лежа в воде с опорой на предплечья) Формы организации: фронтальная
7.6	Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический:, повторение упражнений, игровой и контрольный методы	С постоянным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная
7.7	Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля	Тоже	То же (кроме упражнений на дыхание)
7.8	Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический:, повторение упражнений, игровой метод	На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная

7.9	Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На различной глубине, использования элементов соревнования Формы организации: групповая, поточная, фронтальная
8. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди, на спине			
8.1	Движения руками на суше	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический:, повторение	Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя и др. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегченных и спортивных способов Формы организации: фронтальная, групповая
8.2	Движения руками в воде	То же	То же
8.3	Выполнение гребковых движений руками в скольжении	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды Практический: разучивание по частям	Гребковые движения по типу различных облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные. Формы организации: фронтальная, поточная, групповая (по звеньям)
8.4	Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду	То же	То же (с дыханием)
8.5	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
9. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду			
9.1	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперек, вдоль бассейна,

			«змейкой» Формы организации: поточная
9.2	Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Движение ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постоянным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду) поднятие головы, поворот в сторону) Формы организации: распределение по звеньям (по подготовленности), поточная, иногда индивидуальная
9.3	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	То же	Движение ног по типу кроля. Движения рук попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание: произвольное, на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе рук и ног, дыхания Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная
9.4	Игры, связанные с координацией движения рук и ног	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, Практический: игровой метод, повторение упражнений	Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх (с усложнением). Использование элементов соревнований Формы организации: фронтальная, групповая
10. Обучение облегченным способом плавания			
10.1	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, Практический: повторение упражнений, игровой метод	Движение ног по типу кроля на груди и спине: с неподвижной опорой 0 у стенки, лесенки, держась за шест; подвижной- доска, игрушки и др., с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями Формы организации: групповая, поточная, в парах
10.2	Попеременные движения ног в плавании на груди	То же	Движение ног по типу кроля: на груди, спине. Различные положения рук: вытя-

	и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)		нутые вперед, прижатые к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища и т.д. максимальное использование бассейна Формы организации: групповая, поточная
10.3	Движения руками на суше в сочетании с дыханием	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения. Команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Имитация гребковых движений: в облегченных способах(без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения:с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду : постепенный, взрывной Формы организации: групповая, фронтальная
10.4	Движения руками в воде опорных положениях в сочетании с дыханием	То же	Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаться по дну. Дыхание в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом ее в сторону выдоха Формы организации: групповая, фронтальная, парами, иногда индивидуальная
10.5	Плавание за счет движений руками	То же	С подвижной опорой в ногах(доска, круг, надувная игрушка и др.) , без опоры-ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками (по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме работы рук: с подниманием головы, с поворотом Формы организации: групповая, фронтальная, иногда индивидуальная
10.6	Плавание облегченным способами в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Попытка плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди на спине, попытки с выносом. Ноги- по типу

			кроля, руки - одновременные движения(без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения Формы организации: поточная, групповая (по звеньям), фронтальная, иногда индивидуальная
10.7	Игры с использованием облегченных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Игры на выполнение в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введение элементов соревнования Формы организации: поточная, групповая, иногда индивидуальная
11. Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)			
11.1	Упражнения имитационного характера	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом – имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: на суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием Формы организации: фронтальная, поточная, групповая
11.2	Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием(способом кроль)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, команды Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	На груди и спине с различным положением рук: вытянуты, впереди, прижаты к туловищу – одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, с поворотом головы Формы организации: поточная, групповая
11.3	Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием	То же	На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу – одна, обе, гребок одной, вторая вытянута и т.д. поочередная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами Формы организации: поточная, групповая

11.4	Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	То же что и в 11.2	Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом: кроль, двух циклов и т. д. различные варианты работы рук с движением ног по типу кроля. Дыхание в ритме и темпе работы рук с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением Формы организации: поточная, групповая
11.5	Плавание кролем на груди и спине в полной координации	То же что и в 11.2 Практический: дополнительно контрольный	Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1,2,3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох- с поворотом головы. На спине - в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок. Формы организации: поточная, групповая, иногда индивидуальная
11.6	Игры в воде с использованием изученных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод	Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнования Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Булгакова Н.Ж.** Плавание. М.: Просвещение, 2006, с.18-24.
2. **Булгакова Н.Ж.** Теория и практика физической культуры.// Актуальность проблемы научных исследований в спортивном плавании. 2006. №7. С.62-67.
3. **Булгакова Н.Ж.** Плавание. М.: Пособие для инструктора по плаванию. – М.; 2001 с.67.
4. **Булгакова Н.Ж.** Отбор и подготовка юных пловцов. М.: 2006, с.48-52.
5. **Булгакова Н.Ж.** Знакомьтесь - плавание. М.: 2002, с.28-36.
6. **Булгакова Н.Ж.** Особенности подготовки юных пловцов. М.: 2013, с.43-48.
7. **Гужаловский А.А**. Этапность развития физических (двигательных) качеств. М.; 2001,с 23.
8. **Кадамонова Н.Н.** Плавание: лечение и спорт. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. С.10-13.
9. **Лафлин Т.Г.** «Как рыба в воде»: Манн, 2012, с.16-20.
10. **Лафлин Т.Г.** Полное погружение: Манн, 2011, с.49-54.
11. **Навроцкий В.В.**, Соколов Б.А., Сюрин С.А. Лечебное плавание в бассейне - как фактор физической реабилитации. М.: 2002. №2. С.53-54
12. **Петряев А.В.** Плавание: Исследование, тренировка, гидрореабилитация. СПб.; 2005. С.140.
13. **Прокофьева В.Н.**, Кузнецов В.И. Теория и практика физической культуры.// Функциональные возможности организма детей.2008. №8. С.71-73
14. **Платонов В.И**. Спортивное плавание: Книга №1 Советский спорт, 2012, с.71-80
15. **Платонов В.И**. Спортивное плавание: Книга №2 Советский спорт, 2012, с.90-112