

Структурное подразделение дополнительного образования детей
«станция юных техников»
государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №14 имени полного кавалера ордена Славы
Николая Георгиевича Касьянова
города Жигулёвска городской округ Жигулёвск Самарской области
(СПДОД СЮТ ГБОУ СОШ №14)

Утверждаю:
Руководитель СПДОД СЮТ:
_____ Кивгазова Н.И.
«24» мая 2022 г.

Принята на основании
решения методического совета
Протокол № 3 от «24» мая 2022г.

Дополнительная программа
летнего оздоровительного лагеря
«Юный пловец»
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 месяц.

Разработчик:
Сафронова Раиса Николаевна,
методист

г. Жигулёвск
2022г.

Краткая аннотация

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период более благоприятен для укрепления здоровья. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья детей - важнейшая обязанность школы, педагога и самого ребёнка. Программа летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания «Юный пловец» направлена на укрепления здоровья детей и здорового образа жизни через физическую культуру и спорт. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования в режиме работы летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием и направлена на увеличение двигательной активности детей в воде.

Новизна программы прослеживается в активном приобщении детей к плаванию через увлекательные оздоровительные мероприятия с применением новых игровых технологий.

Актуальность программы.

Во время летних каникул не все родители имеют возможность самостоятельно организовать летний отдых детей, поэтому единственная возможность организовать занятость, это отдавать детей в летние лагеря организованные на базе средних школ, где дети отдыхают и оздоравливаются. Программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Юный пловец» выполняет важную миссию оздоровления и воспитания детей через здоровьесберегающие технологии.

Педагогическая целесообразность применения этой программы заключается в том, что учебно-тренировочный процесс, а также формы и методы организации процесса направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание, развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности.

Программа содержит подробный перечень тем и вопросов, которые необходимо освоить детям. На занятиях по плаванию дети концентрируют свое внимание только на

положительных эмоциях; осознают значение оздоровительных физических упражнений для сохранения и укрепления собственного здоровья; уважительно относятся к своему телу; занимаются самопознанием и самосовершенствованием.

Отличительной особенностью занятий плаванием является постоянное пребывание занимающихся в оздоровительно – тренирующем пространстве, позволяющем развивать навыки физкультурно - оздоровительной направленности, формировать мотивацию на здоровый образ жизни и стиль жизни как необходимые условия спортивного, профессионального и личностного совершенствования, что в целом способствует здоровьесбережению детей.

Цель и задачи.

Цель: создание благоприятных условий для обеспечения полноценного отдыха и укрепления здоровья детей во время летних каникул.

Задачи:

- способствовать сохранению и укреплению здоровья детей;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать двигательные качества;
- создать положительный эмоциональный климат в детском коллективе;
- организовать занятость детей в летний период.

Возраст детей участвующих в реализации программы.

Программа предназначена для детей 7-12 лет в рамках Федерального государственного образовательного стандарта в летних оздоровительных лагерях дневного пребывания.

Сроки реализации.

Данная программа предусматривает 1 месячный курс обучения.

Продолжительность освоения программы: 8 часов.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 35 минут.

Организация занятий.

Оптимальная наполняемость группы не более 10 человек.

Формы организации деятельности:

Основными формами являются: теоретические и практические занятия, оздоровительные мероприятия.

Теоретический материал в виде информационных бесед в игровой форме или с использованием наглядного материала.

Практическая часть – основная составляющая занятий, которая состоит из

разнообразных упражнений.

Основные методы обучению плаванию:

- Наглядные методы обучения – в выполнении упражнений, ориентация на образец, копирование предложенного образца, видеоматериалы.
- Словесный и наглядный метод обучения – объяснение и показ упражнений.
- Словесные методы обучения – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
- Игровой метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Контроль.

Результатом являются знания детей о здоровом образе жизни, владение практическими навыками и умениями плавания, укрепление здоровья детей.

Планируемые результаты.

Знать:

- историю плавания;
- правила гигиены при занятиях плаванием;
- технику безопасности на уроках плавания;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- закаливание организма посредством плавания.

Уметь:

- играть в воде;
- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько раз;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;

- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине.

Ожидаемый конечный результат по данной программе предполагает:

1. Оздоровление детей через приобщение к здоровому образу жизни (спортивные и оздоровительные мероприятия).
2. Улучшение психологического климата.
3. Создание благоприятной доброжелательной атмосферы.
4. Организация полноценного летнего отдыха для детей.
5. Развитие интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Контроль над освоением учебного материала осуществляется педагогом в ходе занятия:

- визуальный контроль правильного выполнения технических элементов;
- проводятся контрольные срезы пройденного материала;
- участие в спортивных мероприятиях;
- соревнования, на которых дети имеют возможность закрепить свои полученные умения, попробовать самостоятельно принимать решения.

Учебно-тематический план.

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Беседа
2	Общеразвивающая и специальная физическая подготовка.	2	0,5	1,5	Тестирование
3	Плавательная подготовка.	4	-	4	Игра
4	Итоговое занятие.	1		1	Соревнование
	Итого	8	1	7	

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с детьми. Цель, задачи и порядок проведения занятий. Гигиена пловца и правила закаливания. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на воде.

Практика: Игра на знакомство «Змея», игры на внимание «Рыбка», «Радио». Игры на развитие творчества и фантазии «Море волнуется», «Фантазеры».

Тема 2. Общеразвивающая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние общеразвивающих и специальных упражнений на организм детей.

Практика: Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног, в которых происходят основные движения при плавании (в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба);
- упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и продолжительный выдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот не- сколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 сек, дыхательные упражнения в движении, приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

Тема 3. Плавательная подготовка.

Практика: Плавательная подготовка:

- подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь) передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, передвижения взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх, за головой), передвижение «змейкой», хоровод, и др.
- элементарные движения руками и ногами в разных направлениях, напряжение и расслабление ног, передвижение по дну с помощью рук (идем вперед- отгребаем воду назад, идем назад- отгребаем воду вперед);
- погружение под воду с головой с открытыми глазами, задержкой дыхания, вдох- выдох под водой с открытыми глазами, доставание со дна предметов, игры «Морской бой», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Пройди под мостом», «Смотри внимательно» и др.
- обучение выдохам в воду, игры «Сделай ямку», «Буря в море», «Ветерок», «Дышим вместе»;
- обучение всплыванию на воде: упражнения «поплавок», «медуза»; игры «У кого лучше поплавок?» «Волчок», «Кто быстрее всплывет?»;
- обучение лежанию на воде (упражнения и игры «Звезда», «Стрелка»;
- обучение скольжению на воде: скольжение на груди, на спине с толчком от дна или двумя ногами от стенки, скольжение с элементами движения рук, игры «Тоннель», «Винт», «Буксир», «Попади в цель», и др. Кроль на груди. Кроль на спине.

Тема 4. Заключительное занятие.

Практика: Игры с мячом. Соревнование.

Учебно - методический комплект.

Условия для реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Бассейн.
2. Купальный костюм, плавательные очки, резиновая шапочка и мыльные принадлежности (мыло, мочалка).
3. Резиновые тапочки.
4. Пенопластовые доски.
5. Пояса для плавания.
6. Резиновые мячи.
7. Кольца.
8. Обручи.

Кадровое обеспечение.

Руководитель - тренер-преподаватель.

Методическое обеспечение.

Учебно – методический комплект:

- тематическое планирование и подробные планы занятия в соответствии с учебным планом;
- конспекты занятий;
- мастер – классы с методическим сопровождением;
- диагностический материал;
- тесты на выявление уровня знаний;
- беседы;
- инструкции;
- наглядные пособия;
- игры.

Информационное обеспечение:

- презентации;
- видеоролики;
- интернет - источники.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт.

Наглядные методы: показ упражнений обучению плаванию, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, жестикуляции.

Практические методы: соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Предлагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки.

В результате ознакомления и совершенствования элементов плавания воспитанники должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что воспитанники, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

Формы контроля.

Беседа, опрос, тестирование, игра, соревнование.

Ожидаемый результат: развитие физических качеств, приобретение навыков плавания.

Формы подведения итогов: игра и участие в соревновании.

Критерии и способы определения результативности

Тренер-преподаватель использует следующие виды контроля: - *вводный, текущий, итоговый.*

Вводный контроль проводится в объединении на первых занятиях. Он осуществляется с помощью методики индивидуального диагностического собеседования, метода включенного наблюдения, отслеживания личностных качеств на занятиях и составления на всех обучающихся индивидуальных характеристик.

Текущий контроль производится в виде тестирования, опроса, повседневного систематического наблюдения; соревнований, игры. Результатами работы по данной программе являются практические навыки, успешные выступления на соревнованиях, промежуточные тестирования. Одной из форм контроля может быть самостоятельная подготовка, которая способствует развитию творческого воображения.

Итоговый контроль проводится в виде участия в соревновании.

Обязательные правила гигиены и распорядок в бассейне

Начало занятий плаванием - большое событие в жизни ребенка. Он получает множество новых впечатлений, а для большинства детей обучение плаванию является и первой формой планомерных занятий. Такие занятия требуют определенной подготовки каждого обучающегося. Кроме того, нельзя забывать и о внешних условиях, которые оказывают определенное влияние на планирование и проведение занятий по обучению

плаванию. Все приведенные факторы играют весьма существенную роль в подготовке квалифицированного тренера (инструктора). Он должен быть хорошо знаком с бассейном и уметь быстро реагировать на возникшие неполадки; кроме того, он полностью ответственен за выполнение всех гигиенических предписаний, а также за здоровье и безопасность доверенных ему детей. Кроме того, тренер-преподаватель (инструктор) должен наблюдать за тем, чтобы дети с момента, когда входят в бассейн и до момента, когда они выходят из него, соблюдались все установленные правила. В частности, это касается пути в раздевалку и пребывание в ней, в туалетных комнатах и душевых.

Прежде чем приступишь к занятиям с группой, необходимо провести собрание родителей, на котором разобрать вопросы поведения и гигиены в бассейне, рассказать о последовательности обучения и обсудить возможности участия родителей в занятиях. Здесь же целесообразно выявить помощников (родительский актив) и заранее уточнить с ними их обязанности. Родительские собрания не раз помогали преодолеть трудности, связанные с организационным периодом.

Как же подготовить ребенка к занятиям? Прежде всего дети должны самостоятельно раздеваться и одеваться, а также тщательно мыться с головы до ног и вытираться. Дети должны научиться пользоваться душем. Дети должны с радостью и без всякой боязни приступить к обучению плаванию. С помощью интересных рассказов о пловцах детей можно подготовить к занятиям и эмоционально.

Каждый ученик для занятий по плаванию должен иметь;

1. Сумочку (целлофановый пакет) с мылом и мочалкой.
2. Махровое полотенце.
3. Купальные принадлежности и резиновую шапочку.
4. Соответствующую обувь (купальные шлепанцы)

Все эти купальные принадлежности желательно помещать в небольшую спортивную сумку. Необходимо обязательно научить детей самих укладывать свои вещи в сумку и пользоваться ими - это способствует воспитанию самостоятельности.

Поведение в бассейне

Необходимо следить за тем, чтобы дети перед началом занятий в воде достаточно охладились после горячего душа и не входили в воду разгоряченными.

Перед началом занятий в воде дети должны тщательно вымыться теплой водой с мылом и мочалкой. Запрещается приносить в бассейн мыло и шампуни в стеклянной посуде во избежание опасности травмирования.

Не следует принимать пищу позже, чем за 2-3 часа до начала занятий. Плавать с полным желудком опасно. Если ребенок не совсем здоров, то плавать ему в этот день не

следует.

В воде ребенок должен непрерывно двигаться, иначе он начинает мерзнуть. Если появятся признаки переохлаждения (сильный озноб, «гусиная кожа», посинение губ), ребенка следует немедленно удалить из воды. Теплый душ, энергичные движения быстро его согреют.

Во время занятий следует предупреждать чрезмерное напряжение, которое может привести к переутомлению ребенка.

Какую бы радость ни доставляли занятия плаванием детям, они не должны слишком громко кричать и шуметь. Нельзя разрешать детям сталкиваться в воде или нырять навстречу друг другу.

Ни один ребенок не должен выходить за пределы установленного места занятий. Если ребенку нужно выйти из воды, он должен попросить разрешения у тренера (инструктора). Группа собирается в вестибюле за 15-20 минут до начала занятий. Тренер (инструктор) или помощник ведут детей в раздевалку. Здесь помощник заботится о том, чтобы дети быстро разделись и аккуратно сложили или повесили свою одежду в шкафчики. Перед занятием нужно проверить имеет ли каждый ребенок принадлежности для мытья в душе.

Перед занятием, прежде чем дети войдут в душевую, их направляют в туалет для того, чтобы предупредить возможное загрязнение воды, кроме того, давление воды и ее температура раздражают мочевой пузырь и кишечник. Помощник наблюдает за детьми во время мытья и помогает им, а также учит их мыть друг другу спину. Перед тем как выйти из душевой, дети быстро становятся под прохладный душ, чтобы поры кожи, раскрывшиеся под действием теплой воды, снова закрылись. Затем дети аккуратно укладывают мыло и мочалку в мешочек из целлофана. Группа организованно направляется к месту занятий. Там дети выстраиваются в одну шеренгу. Тренер (инструктор) здоровается с ними, а дети должны ответить ему спортивным приветствием: «Физкульт - привет!» Это приветствие доставляет детям большое удовольствие.

Затем тренер (инструктор) кратко и доступно рассказывает группе о содержании предстоящего урока и дети начинают выполнять упражнения на суше, а затем в воде, в соответствии с программой занятий.

Все упражнения и форму занятий необходимо подбирать таким образом, чтобы они с самого начала постоянно приучали детей к дисциплине, позволяли контролировать и закреплять гигиенические навыки, были доступны детям. Этим правилом не следует пренебрегать. Перед началом занятий помощника следует ознакомить с содержанием урока и заданием, к которым он должен быть готов. Инструктировать помощников нужно

конкретно, чтобы они могли правильно ориентироваться. При этом важно так распределить задания помощника, чтобы он не занимался только собственным ребенком. Рекомендуется не допускать родителей или родственников, сопровождающие детей в бассейн, в помещение для занятий. Их присутствие затрудняет работу тренера (инструктора), отвлекает внимание детей от заданий. Родители должны это понимать и полностью доверять тренеру (инструктору) и его помощникам.

В течение всего урока инструктор должен держать в поле зрения всю группу. Если во время занятий кто-нибудь из детей внезапно почувствует себя плохо, его немедленно надо удалить из воды и передать на попечение помощника, который отведет его в раздевалку, а при необходимости вызовет врача.

Все формы занятий должны обеспечивать дисциплину и контроль.

Если во время занятий детям нужно выйти из воды, они должны обязательно надеть шлепанцы и набросить полотенце. Как только занятие закончится, все дети должны быстро выйти из воды. Дети подходят к своим вещам, надевают шлепанцы, набрасывают полотенце и снова выстраиваются в шеренгу. Тренер (инструктор) дает краткую оценку прошедшего урока; хвалит и подбадривает ребят; порицание выносится только в случае крайней необходимости.

Затем дети организовано отправляются в сопровождении тренера (инструктора) или помощника в душевую. Под теплым душем маленькие пловцы согреваются, затем ненадолго становятся под прохладный душ, чтобы снова закрылись поры тела. В заключении дети насухо вытираются - очень важно, чтобы уже и волосы были сухими. Также тщательно необходимо вытирать кожу между пальцами ног, чтобы предупредить грибковые заболевания. Если все-таки появится грибковое заболевание, необходимо срочно прибегнуть к помощи соответствующих медикаментозных средств.

Каждый раз при выходе из закрытого бассейна в холодную или ветреную погоду дети должны надевать шапочку и тщательно закрывать уши. В холодное время детей задерживают не менее чем на 5 минут в вестибюле бассейна.

Следует подчеркнуть, что плавание само по себе не вызывает заболеваний или простуды.

Болезни ребенка связаны исключительно с легкомысленным поведением ребенка в бассейне. Если неукоснительно выполняются гигиенические и организационные рекомендации, то сопротивляемость детского организма повысится. Ребенок, занимающийся плаванием, меньше подвержен простудам чем ребенок, который не занимается систематически плаванием.

Методика обучения спортивным способам плавания

Общим правилом при обучении всем спортивным способам плавания является методическая последовательность: «движения ногами - движения руками - полная координация движений – дыхание» Эта принципиальная последовательность не исключает, однако, одновременного изучения дыхания и движений рук и ног.

Изучение каждого движения начинается с его показа. Показ помогает маленькому пловцу лучше понять структуру и ритм разучиваемых движений. Ребенок получает первое зрительное представление о движении и стремится его воспроизвести. Однако полное представление о движении получит только после того, как сам выполнит его, ощутив влияние воды. Благодаря постоянному повторению упражнений закрепляется чередование напряжений и расслаблений мышц и в результате движения пловца становятся более экономичными.

Методика обучения плаванию кролем на спине

Как показывает опыт, маленькие пловцы без особого труда овладевают навыком попеременно - ударных движений ногами и уже на первом этапе обучения добиваются сравнительно хороших результатов. Увеличение объема упражнений укрепляет этот навык и повышает общую выносливость.

Движения ногами разучивают сначала с помощью плавательной доски, а затем и без нее - после отталкивания от стенки бассейна. Вначале следует стремиться к тому, чтобы дети держали руки свободно опущенными вдоль туловища и не подгребали ладонями, т.к. при этом возникают вредные навыки.

В другом, более сложном упражнении - одна рука вытягивается вдоль тела, а вторая выносится вперед в направлении движения. Положения рук периодически меняются. Затем упражнение усложняют: пловец вытягивает вверх обе руки и при этом соединяет большие пальцы рук. Можно рекомендовать скрестное положение кистей; когда тыльная сторона правой кисти обращена влево, а тыльная сторона левой кисти - вправо (при этом оба мизинца направлены вниз).

При обучении новичка попеременным гребковым движениям рук при плавании на спине иногда применяются следующие упражнения: плавание на спине, партнер удерживает пловца за ноги. При этом важно, чтобы пловец правильно проводил руку в рабочих фазах гребка и энергично выносил руку из воды для очередного проноса.

Движения руками и ногами постепенно начинают выполняться с полной координацией. Чтобы помочь маленькому пловцу овладеть ритмом движений, применяется счет вслух и про себя. Упражнения сначала выполняются на коротких отрезках многократно, а по мере улучшения техники дистанция увеличивается. Однако ради увеличения дистанции не следует пренебрегать качеством движений, т.к. при этом

могут закрепиться неправильные навыки.

Дыхание включается в общую координацию движений как последний элемент техники. При этом целесообразно ориентировать детей на движения одной руки: во время рабочего движения делать выдох, а во время движения над водой - вдох.

Методика обучения плаванию кролем

Методика обучения плаванию кролем схожа с методикой обучения плаванию на спине.

Однако движения ногами при плавании кролем несколько сложнее, чем при плавании на спине. При разучивании движений ногами без плавательной доски нужно обратить внимание на то, чтобы руки были вытянуты вперед, а кисти наложены одна на другую. Тем самым облегчается вытянутое положение тела и создается поддержка для головы.

При отработке движений руками можно пользоваться указаниями, которые применяются при обучении на спине. Для повторения периодически включают более простые упражнения. Это целесообразно в тех случаях, когда ребенок не может понять характер приложения усилий в гребке или когда он вновь сталкивается с трудностями дыхания при полной координации движений.

При плавании с полной координацией движений следует обратить внимание на то, чтобы дети плавали вначале на коротких отрезках, где нет необходимости поворачивать голову в сторону для вдоха. Дети могут проплыть без дыхания до 8 метров.

При подключении дыхания к общей координации движений целесообразно вернуться к знакомым более простым упражнениям, в которых дыхание было связано с поворотом головы. Например, к упражнению, где дыхание согласуется с движениями рук, когда пловец стоит на дне бассейна. Поворачивается только голова и лишь настолько, чтобы рот для вдоха показался над поверхностью воды. Нужно напомнить детям, что поворот тела является серьезной ошибкой. Очень часто маленьким пловцам кажется удобным выполнять цикл дыхания (вдох-выдох). Это можно разрешить. Чтобы у детей не выработалась привычка поворачивать голову для вдоха только в одну сторону, необходимо регулярно менять сторону для вдоха. В дальнейшем маленькие пловцы должны изучить дыхание, выполняемое через три гребка.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения

Если говорить о пользе общеразвивающих и специальных физических упражнений, то прежде всего надо сказать, что они способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах то есть

качества, необходимые для успешного освоения плавания. Общеразвивающие физические упражнения, укрепляют мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног: наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются.

В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше. Например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями.

Приложения.

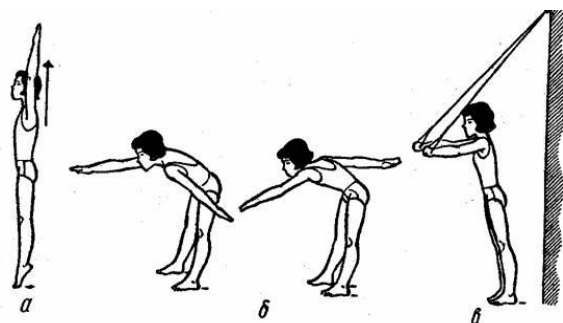
Приложение 1.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди.

Комплекс 1. (выполняется до начала обучения и на первых 5—6 уроках по обучению кролю на груди и на спине).

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.
2. И. п. — сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Прodelать 20 раз каждой ногой.
3. И. п. — сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала скрестные движения ногами, а потом — как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.
4. И. п. — стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5—6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным (рис. 23, а).

5. И. п. — стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Прodelать 20 раз.
6. «Мельница». И. п. — стоя, "одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.
7. Й. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин (рис. 23,б).
8. Упражнение 7 выполняется с закрепленными резиновыми амортизаторами (приучает преодолевать сопротивление воды на суше).
9. Упражнение с резиновыми амортизаторами для кроля на спине (рис. 23, в).



Приложение 2.

Комплекс 2 (выполняется во время обучения кролю: на груди и на спине).

1. Прodelать упражнение 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.
2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем (рис. 24, а).
3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.
4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.
5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.
6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая — в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом.

Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Прodelать 15—20 раз каждой рукой (рис. 24,б).

7. Движения руками. кролем в сочетании с, дыханием. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая — назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом (рис. 24, в).

8. «Стартовый прыжок» И.п. — стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно. Повторить 5—6 раз (рис, 24, г)

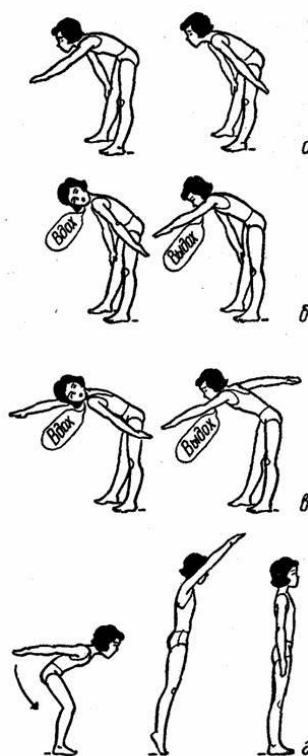


Рис. 24

Приложение 3.

Упражнения для освоения с водой

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники — правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду).

Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5—6 занятий в группах для не умеющих плавать и плавающих «по-своему». Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на

поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

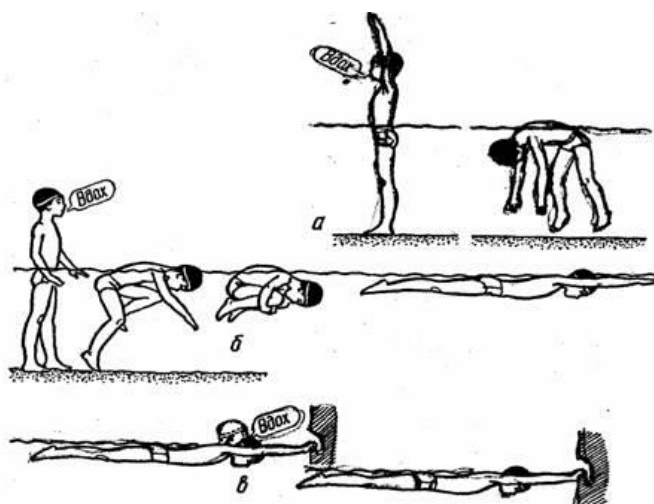
Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Приложение 4.

Выдохи в воду

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
2. И. п. — стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии 10-15 раз, на последующих занятиях 20-30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).
3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду - выдох.
4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10-15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.



Скольжения

Скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца — равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскользывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

1. Скольжение на груди. Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.
2. Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).
3. Скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.
4. Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.
5. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь.

Приложение 6.

Игры на воде

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания.

На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные.

Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока, в течение 10—15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с мячом

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Развлечения в воде

«Кто найдет брошенный на дно предмет?» «Кто проскользит у поверхности воды 5 (6) м?

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.

«Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

«Кто перетянет?». Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.

«Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользнуть под водой вперед.

Наиболее оптимальными способами обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере является кроль на спине и груди.

Приложение 7.

Кроль на груди

На суше

1. Движений ногами кролем. Сесть, оперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.
3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.
4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде

1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг (рис. 28а)
2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.
3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер) (рис. 28 б).
4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.
5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем (28 в).
6. То же с передвижением по дну бассейна.

7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя (рис. 28г).
8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с).
9. Плавание кролем с задержкой дыхания.
10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

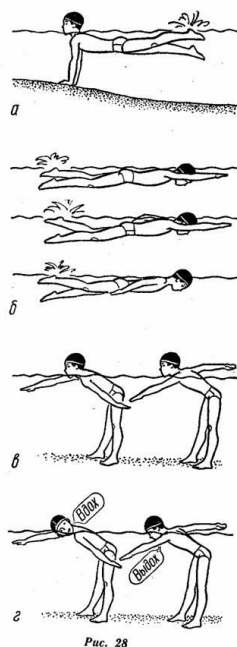


Рис. 28

Кроль на спине

На суше

1. Движения ногами кролем в положении сидя.
2. «Мельница» — выполнение круговых движений руками в направлении назад.
3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага). В воде
 1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.
 2. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.
 3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.
 4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).
 5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.
 6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т. д.
 7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.

8. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

Приложение 8.

Урок плавания

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является групповое занятие. Оно делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная в воде

Подготовительная часть урока (продолжительностью 5 мин) включает построение группы, расчет, переключку, объяснение задач и порядка проведения урока, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми, упражнениями.

В прохладную погоду время проведения подготовительной части возрастает. В нее включаются разогревающие и подводящие упражнения. В жаркую погоду время проведения подготовительной части сокращается

Основная часть урока (20-25 мин) направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду

Заключительная часть урока (5 мин) строится, таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия. После выхода из воды детей должны тщательно вытереться полотенцем. Инструктор обязан так организовать занятия в воде, чтобы занимающиеся почти все время находились в движении. Чем больше времени они будут находиться в воде и чем большее расстояние проплывут в течение занятия, тем успешнее они освоят технику: плавания. При этом следует постоянно уделять внимание освоению правильной техники плавания, так как учить легче, чем переучивать. Особо внимательно нужно относиться к слабо подготовленным детям и в случае необходимости выполнять с ними дополнительные упражнения. Во время первых занятий с не умеющими плавать инструктор должен находиться в воде в целях помощи и страховки. Для поддержания порядка и дисциплины рекомендуется выполнять упражнения в воде одновременно всей группой. Для этого упражнения регламентируются количеством повторений, или длиной дистанции, или временем выполнения. Затем нужно собрать занимающихся, дать им указание на выполнение следующего упражнения и приступить к его освоению.

Рекомендуемая литература для педагога.

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Плавание»: Учебное пособие 8 – 11 класс. – 2 – е изд., испр. И доп. – М.; АСТ: Астрель, 2005.
2. Васильев, В. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 239с.
3. Козлов, А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 2011. – 94 с.
4. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию // Спорт в школе. – 2012. – №3. – С32.
5. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. «Комплексная программа физического воспитания» «Просвещение» 2010г
6. Макаренко Л.А., Булгакова Л.Ж. «Программа подготовки юных пловцов», «Просвещение» 2010г
7. Мишин Б.И. «Настольная книга учителя физической культуры», «Издательство Астрель», 2006
8. Осокина, Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 2011. – 79 с.
9. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура: программа и программные требования: Пособие для педагогов дополнительного образования. - М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. -143 с.
11. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
12. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).

Рекомендуемая литература для детей

1. Галицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультуры в образовательном учреждении» - М.:, 2005.-143с.
2. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009. – 48 с.
3. Макаренко Л.П. «Юный пловец» - М.:Физкультура и спорт, 2009.-288с.
4. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада - М.: Просвещение, 2005.-80 с.
5. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие – М.: Айрис дидактика, 2003. – 80 с.
6. Профит Э., Лопез П. «Акваэробика. 120 упражнений». – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с.

Календарно- тематический план.

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Июнь			Групповая	0,5	Знакомство с детьми. Цель, задачи и порядок проведения занятий. Гигиена пловца и правила закаливания. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на воде.		Беседа
2	Июнь			Групповая	0,5	Игра на знакомство «Змея», игры на внимание «Рыбка», «Радио». Игры на развитие творчества и фантазии «Море волнуется», «Фантазеры».		Игра
3	Июнь			Групповая	0,5	Влияние общеразвивающих и специальных упражнений на организм детей.		Беседа
4	Июнь			Групповая	1,5	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди. <i>Специальная физическая подготовка:</i> • упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног, в которых происходят основные движения		Выполнение упражнений

						<p>при плавании (в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба);</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и продолжительный выдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот несколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 сек, дыхательные упражнения в движении, приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук. 		
5	Июнь			Групповая	4	<p><i>Плавательная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь) передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, передвижения взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх, за головой), передвижение «змейкой», хоровод, и др. • элементарные движения руками и ногами в разных направлениях, напряжение и расслабление ног, 		Соревнования

					<p>передвижение по дну с помощью рук (идем вперед-отгребаем воду назад, идем назад- отгребаем воду вперед);</p> <ul style="list-style-type: none"> • погружение под воду с головой с открытыми глазами, задержкой дыхания, вдох- выдох под водой с открытыми глазами, доставание со дна предметов, игры «Морской бой», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Пройди под мостом», «Смотри внимательно» и др. • обучение выдохам в воду, игры «Сделай ямку», «Буря в море», «Ветерок», «Дышим вместе»; • обучение всплыванию на воде: упражнения «поплавок», «медуза»; игры «У кого лучше поплавок?» «Волчок», «Кто быстрее всплывет?»; • обучение лежанию на воде (упражнения и игры «Звезда», «Стрелка»; • обучение скольжению на воде: скольжение на груди, на спине с толчком от дна или двумя ногами от стенки, скольжение с элементами движения рук, игры «Тоннель», «Винт», «Буксир», «Попади в цель», и др. 			
6	Июнь			Групповая	1	Игры с мячом.		Игра

