

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР» ГОРОДА САРОВА**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
№1 от 25.08.2017

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом директора Молодёжного центра
от 25 августа 2017 года № 63.01-17/225

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Обучение плаванию»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Программа ориентирована на детей от 9 лет

Срок реализации – 1 год

Автор – Готов М. А., тренер – преподаватель по плаванию
Молодёжного центра

г. Саров
2017 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: существенно уменьшает вес тела, отток крови от периферии к центру облегчен, наблюдается состояние близкое к невесомости. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолеть сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма:

- совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства,

- улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение.

Воспитательное значение плавания во многом зависит от организации процесса.

Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей.

Программа по своей *направленности* является физкультурно-спортивная.

Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств, посредством плавания открывают для обучающихся учреждения дополнительного образования новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося. Умение плавать есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Цель: формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучить плаванию;
2. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, физической культуры и спорта.
3. Обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

1. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
2. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне.
3. Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
4. Развивать двигательные способности посредством игры;
5. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

1. Выработать у учащихся мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры.
2. Способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
3. Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
4. Пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

Общая физическая подготовка реализуется через тренажёрный зал и т.д.

Начальная ступень обучения должна закладывать основы начальной грамотности в области физической культуры, плавания и формировать начальные умения и навыки. Вторая ступень характеризуется базовым уровнем знаний и устойчивым интересом воспитанников к занятиям физической культурой и плаванием. На заключительной ступени обучения главным становится формирование у воспитанников самостоятельного навыка занятий физкультурой, плаванием и спортивной деятельностью.

Организация образовательного процесса

Программа реализуется 1 год и рассчитана на детей от 7 до 16 лет. В группу по плаванию принимаются все дети, в том числе не умеющие плавать, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Группы по плаванию формируются в начале учебного года (до 15 сентября).

В течение первого полугодия может происходить добор в группы при наличии свободных мест.

При организации учебной работы необходимо иметь следующие документы: программа, учебный план, годовой график распределений учебного материала и расписание занятий.

Тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учёта учебно-тренировочной, воспитательной работы.

Каждый этап подготовки имеет свои задачи.

Задачи физкультурно-оздоровительного этапа или этапа начальной подготовки :

1. Набрать детей с медицинским допуском к занятиям. Поощрить всех занимающихся, проявивших на занятиях трудолюбие, терпение и дисциплину.
2. Укрепить здоровье на базе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в различных видах спорта с учетом возрастных критериев.
3. Развить физические качества: быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений.
4. Формировать потребность в здоровом образе жизни (ЗОЖ).
5. Формировать волевые качества.
6. Обучить основам техники плавания.
7. Отобрать детей для последующего этапа обучения на основе выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и по технической подготовке в плавании.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся в форме группового обучения. Группы формируются по возрасту. Количество детей в группах не более 12 человек.

Режим занятий: 4 часов в неделю (2 часа плавание, 2 часа ОФП). Время нахождения в воде – 30 - 45 минут на одном занятии. При этом до входа в воду тренер-преподаватель проводит построение, отметка в журнале, инструктаж с детьми (в начале каждого полугодия), контролирует принятие гигиенических процедур, знакомит с целью занятия. После выхода из воды тренер-преподаватель подводит итог занятия, дает рекомендации занимающимся, контролирует проведение гигиенических процедур. Общее количество часов в год – 144 часов.

Педагогическая целесообразность:

Подавляющее большинство специалистов наиболее благоприятным возрастным периодом для освоения способов плавания и начала обучения считают возраст 8 лет.

Именно в этом возрасте отмечаются наибольшие приросты в естественном развитии основных физических качеств, что в определенной мере способствует более быстрому усвоению новых видов движений через игру. Занимающиеся этого возраста довольно успешно и в короткие сроки осваивают основы техники плавания.

При обучении плаванию разновозрастных детей рекомендуется чередовать разнообразные по структуре и направленности упражнения в зависимости от возраста и плавательной подготовки. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста) проплываемые отрезки,

меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка.

Условия реализации программы:

Программа реализуется тренерами-преподавателями по физической культуре, имеющего специальное высшее образование, на базе МБОУДОД ДЮЦ «Молодежный центр», руководство которого предоставляет для проведения занятий время, танцевальный зал, тренажерный зал, бассейн и необходимый инвентарь.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи .
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки) .
12. Музыкальный центр.
13. Диски с музыкальными композициями.
14. Гимнастические палки.
15. Скакалки.
16. Фитбольные мячи.
17. Скамейки.
18. Маты.

Критерии оценки эффективности реализации программы являются:

- Стабильность состава занимающихся и посещение занятий;
- Динамика индивидуальных показателей физического развития и здоровья занимающихся;
- Освоение программного материала;
- Выполнение контрольных нормативов;
- Участие в соревнованиях.

Требования к знаниям и умениям занимающихся.

Знать:

- Значение занятий физической культурой и спортом;
- О физических качествах и их значении
- Влияние физических упражнений, плавания, закаливающих процедур, личной и спортивной гигиены и режима дня.

Уметь:

- Слушать и выполнять требования специалистов;
- Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств;

- Вести дневник самонаблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью;
- Уметь взаимодействовать с другими людьми.

Ожидаемые результаты обучения и способы проверки:

К концу обучения дети должны знать/понимать:

- правила личной гигиены;
- правила поведения и меры безопасности в бассейне;
- правила передвижения по дну бассейна;
- общие согласованные движения;
- технику плавания (кроль,);

Уметь:

- входить в воду, прыгать с бортика;
- задерживать дыхание в воде;
- работать ногами в стиле кроль;
- плавать кролем на спине, на груди;
- плыть с плавательной доской.

Формы контроля и проведения итогов реализации программы:

Программа предполагает различные формы контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация.

Текущий контроль обучающихся осуществляется во время проведения учебных занятий

В конце учебного года проводится промежуточная аттестация обучающихся.

На основании удовлетворительных результатов промежуточной аттестации и решения педагогического совета обучающиеся завершают обучение по программе.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «ПЛАВАНИЕ», 1 г. об.

Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации и контроля
<i>Тема №1. Поведение в бассейне. Освоение дыхания в воде.</i>				
1.1. Личная гигиена пловца	1	-	1	наблюдение
1.2. Правила поведения и меры безопасности в бассейне.	1	-	1	наблюдение
1.3. Вхождение в воду.	-	1	1	наблюдение
1.4. Обучение « вдох » « выдох» с поворотом головы в сторону. (стоя на месте, в ходьбе, в скольжении).	-	2	2	наблюдение
1.5. Занятия общей физической подготовкой через игру (упражнения на координацию движений, быстроту реакции, ловкость)	-	10	10	наблюдение
Итого по разделу:	2	13	15	
<i>Тема №2 Передвижение по дну бассейна</i>				
2.1.Ходьба	1	1	1	наблюдение
2.2. Бег	-	1	1	наблюдение
2.3 Прыжки вверх /вниз с гребковыми движениями.	-	2	2	наблюдение
2.4. Челночный бег по дну бассейна с предметом, (гребковые движения). Игры на воде.	-	2	2	наблюдение
2.5. Занятия общей физической подготовкой через игру (упражнения на улучшение общей выносливости организма с продолжительными физическими нагрузками)	-	6	6	наблюдение
Итого по разделу:	1	12	13	
<i>Тема №3.Подготовительные имитационные движения, упражнения на воде.</i>				
3.1. Общее согласованное движение пловца (движение ног и дыхания, рук и дыхания).	-	4	4	наблюдение
3.2.Обучение технике работы ног в стиле кролем.	1	4	5	наблюдение
3.3.Специальные дыхательные упражнения в воде. Задержка дыхания, позиции: (поплавок, звезда, стрела, медуза)	-	4	4	наблюдение
3.4. Занятия общей физической подготовкой через игру (развитие мышц рук, ног, спины, плечевого сустава)	-	11	11	наблюдение
Итого по разделу:	1	23	24	
<i>Тема №4 Техника плавания кролем на груди:</i>				
4.1. Движение руками.	1	4	5	наблюдение
4.2. Толчок от бортика, скольжение на груди (стрелочка)	-	4	4	наблюдение
4.3. Движение ногами (упр. с плавательной доской)	-	4	4	наблюдение
4.4. Толчок от бортика, скольжение на груди с работой рук, дыхание.	-	4	4	наблюдение
4.5.Задержка дыхания в движении, стилем кроль на груди.	-	4	4	наблюдение

4.6. Толчок от бортика, согласованное движение руками и ногами.	-	10	10	наблюдение
4.7. Закрепление навыков плавать кролем на груди с полной координацией движений и правильным дыханием.	-	9	9	наблюдение
4.8. Занятия общей физической подготовкой через игру (упражнения для рук, кистей рук, плечевого пояса)	-	9	9	наблюдение
Контрольные упражнения	-	1	1	зачёт
Итого по разделу:	1	49	50	
<i>Тема №5. Кроль на спине</i>				
5.1. Движение руками. Скольжение рук вдоль туловища.	-	2	2	наблюдение
5.2. С подключение работы ногами и гребка одной рукой. (Рабата с доской).	-	6	6	наблюдение
5.3. Скольжение на спине, работа ногами.	-	4	4	наблюдение
5.4. Гребки, выполняемые правой и левой рукой. Дыхание.	1	6	7	наблюдение
5.5. Гребки, выполняемые правой и левой рукой с работой ног.	-	8	8	наблюдение
5.6. Закрепление навыков плавать кролем на спине с полной координацией движений рук, ног и правильным дыханием. Прием контрольных нормативов.	-	9	9	наблюдение
5.7. Занятия общей физической подготовкой через игру (упражнения для шеи и туловища, скоростно-силовых качеств)	-	5	5	наблюдение
Контрольные упражнения	-	1	1	зачёт
Итого по разделу:	1	41	42	
Итого:	6	138	144	

Урок плавания продолжается 45 минут, 10 минут из которых уделяются спортивным играм в воде.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «ОФП», 1 г. об.

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности и правила поведения в зале.	1		1
2.	Что такое здоровье?	1	1	2
3.	Осанка	1	10	11
4.	Классическая аэробика	1	15	16
5.	Как правильно падать и поднимать тяжести?	1	1	2
6.	Упражнения на развитие силы и гибкости	1	15	16
7.	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	10	11
8.	Дыхательные упражнения	0.5	5	5.5
9.	Подвижные игры	0.5	5	5.5
10.	Весёлые старты		1	1
11.	Игра по станциям «Быть здоровым классно»		1	1
12.	Всего учебных часов в год:			72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала предполагает деление его на две: базовую и специализированную.

В курсе освещаются следующие разделы:

- **Раздел 1.** Вхождение в воду
- **Раздел 2.** Передвижение по дну бассейна.
- **Раздел 3.** Упражнения на всплывание и лёжа на груди.
- **Раздел 4.** Кроль на груди.
- **Раздел 5.** Кроль на спине.

Курс обучения разбит на три этапа, основной задачей каждого из которых является:

- обучение детей держаться на воде с помощью плавательных средств;
- обучение плаванию различными способами, поворотам в воде и стартовым прыжкам;
- освоение комплексного плавания.

Вхождение в воду: по трапу бассейна лицом к ступеням и соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук.

Упражнения на всплывание и лежание на груди: “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”, “Стрела”.

Кроль на груди: движения ногами, руками, согласование движений руками и дыхания, скольжения на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания; повороты.

Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища, с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой рукой; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой; согласование движений рук, ног и дыхания.

Прыжки в воду: в длину, в глубину, обыкновенные с бортика; сильный толчок руками; правильный сгиб ног в коленных суставах при входе в воду; малое разведение ног при входе в воду; неглубокий вход в воду.

Урок состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики сколиоза, играют в воде.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Греются в сауне, принимая там травяную ингаляцию и выполняя точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

Начальная ступень обучения включает в себя:

Теоретический раздел

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта.

Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движений рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание с помощью только рук и ног).

Игры: «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Водолазы»

Плавание брассом (движение ног у ботика, движение рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой; согласование движений рук с дыханием, согласование движений ног и рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; стартовый прыжок с последующим скольжением).

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.

Нормативы: проплыть одним из способов без остановки 50 метров. Выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине. Задержать дыхание и погрузиться в воду на максимальное время.

Вторая ступень обучения включает в себя:

Теоретический раздел

Названия упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества. Дистанции в соревнованиях по плаванию.

Практический раздел

Плавание способом дельфин (движения рук стоя на дне, скольжении; движения ног после скольжения и ныряния; плавание с доской и без доски; согласование движений руками с дыханием. Проплывание отрезков до 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания; транспортировка «тонущего»).

Повороты при плавании кролем на груди и на спине под левую и правую руку. Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность при плавании брассом.

Игры: «С донесением вплавь», «Доставь раненого на берег».

Комплекс специальных упражнений пловца. Имитация поворота при плавании способом дельфин. Техника выполнения непрямого массажа сердца.

Ныряние брассом и кролем.

Комплекс специальной физической подготовки пловца. Повороты при плавании избранным способом, подплывая к щиту с максимальной скоростью. Элементы игры в водное поло: ведение мяча, поднимание мяча из воды, передача и ловля мяча.

Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплывание отрезков 25-50 метров по 4-8 раз, 100-200 метров по 3-4 раза, 400 метров.

Контрольные нормативы: самостоятельно выполнить разминку пловца на суше. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания способом дельфин.

Заключительная ступень обучения включает в себя:

Теоретический раздел

Знание правил личной гигиены, правил поведения и меры безопасности в бассейне, правила передвижения по дну бассейна, технику плавания – кроль.

Практический раздел

Уметь передвигаться по правилам по дну бассейна, входить в воду, прыгать с бортика; задерживать дыхание в воде; работать ногами в стиле кроль; плавать кролем на спине, на груди; плыть на плавательной доске.

Контрольные нормативы:

- 1) Сдача контрольных нормативов (контрольные нормативы даются на выбор учащихся):
 - проплыть 25 метров стилем кроль на груди, либо на спине.
 - работа ног, дыхание, плыть с плавательной доской.
- 2) участие в соревнованиях по плаванию.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
4. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности) .
5. Принцип сознательности и активности.
6. Принцип наглядности.
7. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
8. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
9. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
10. Комплексы упражнений для ОФП в форме игры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
2. лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 1990.
3. В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.
4. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
5. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991
6. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1993.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Сайт Профессиональных Дипломированных тренеров по Плаванию <http://swim7.narod.ru/>
2. Плавание: www.swimming.ru - ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи.
3. Плавание в СССР: www.ussr-swimming.ru - все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи.
4. ФИНА : www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания
5. www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания.
6. Плавание - Обучение: swim7.narod.ru - Сайт тренеров по плаванию: групповое и индивидуальное обучение, статьи и видео по технике плавания.
7. Анимация стилей плавания: www.virtual-swim.com - Подробнейшая возможность рассмотреть со всех сторон технику плавания в виде анимированных 3д роликов.
8. plavaem.info сайт посвященный плаванию и здоровому образу жизни!

План-конспект по плаванию.

Задачи:

1. Обучение технике плавания кролем на груди, спине.
2. Развитие выносливости, координации.
3. Воспитание активности, дисциплинированности.

Тип занятия: обучающий.

Метод проведения: поточный, индивидуальный, групповой, игровой.

Время проведения: 45 мин.

Место проведения: Молодежный центр, бассейн «Ариэль».

Содержание занятия	Дозировка	Методические рекомендации
<p>Вход в раздевалку, переодевание.</p> <p>Помывка в душе.</p> <p>Построение, проверка занимающихся.</p> <p>Ознакомление с темой и целью урока.</p> <p>ОРУ и СФУ на суше.</p> <p>Стоя: руки в положении скольжения - вдох, наклон вперед - выдох.</p> <p>Сидя: поочередные движения ногами как при плавании кролем.</p> <p>Круговые движения руками как при плавании кролем («мельница»):</p> <ul style="list-style-type: none"> • на груди; • на спине <p>Повторить вдох - выдох</p>	<p>Подготовительная часть</p> <p>5 - 10 мин</p>	<p>Руки в локтях не сгибать. Головой не крутить (руки держат голову).</p> <p>Следить за касанием пальцами пола. Колени стараться не сгибать.</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть.</p> <p>Попеременные движения руками; сверху - касание плечом уха, внизу - кистью - ноги. Руки прямые.</p> <p>Вдох выполнять ртом, а выдох - ртом-носом протяжно произносить "фу-у-у".</p>

	Основная часть	
Вход в воду		
1. Выдохи в воду	3-5 раз	
2. Плавание кролем на груди :		
<ul style="list-style-type: none"> • с доской в руках, поочередные движения ногами 	4x25м	
<ul style="list-style-type: none"> • с доской в руках поочередные движения ногами и поочередные гребки руками 	упражнения начинать после полного восстановления	
отрезками без дыхания (на выдохе),	упражнения начинать после полного восстановления	
<ul style="list-style-type: none"> • в координации 	2x25м в/с	
	упражнения начинать после полного восстановления	
	4x25м	
3. Плавание кролем на спине:	4x25м	
<ul style="list-style-type: none"> • движения ногами 	упражнения начинать после полного восстановления	
<ul style="list-style-type: none"> • в координации 	Количество раз по правильному выполнению задания	

<p>4.Игры «Морской бой» Задача игры: приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно. Описание: на мелкой части бассейна дети встают командами лицом друг к другу. По сигналу преподавателя ребята начинают брызгать водой в "противника", стараясь заставить его отступить (отвернуться) Побеждает более стойкая команда.</p> <p>Выполнение простейших упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поплавок; • звездочка (медуза) 	<p>В течение занятия</p>	<p>Учитывать подготовленность детей. Следить за соблюдением правил.</p> <p>Правила. Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, нырять.</p> <p>Группировка (спина над водой), выдох пузырями в воду; высокое положение тела на поверхности воды</p>
<p>Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с доской ногами кролем на груди; • на спине с помощью движений ногами кролем; 	<p>В течение занятия</p>	<p>Руками не помогать; руки вдоль туловища;</p>
<p>5.Стартовые прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скольжение из положения сидя; • с тумбочки 	<p>В конце занятия</p>	<p>Энергичное отталкивание ногами от стенки и скольжение на груди с движением ногами "кролем", руки в положении скольжения.</p> <p>Обязательно, наклонившись вперед, отталкиваться от тумбочки и входить в воду руками в положении скольжения(голова "под" руками). Обязательно на "старте" выполнить ртом вдох, а в воде -выдох. В воде выполнить фазу</p>

		скольжения (посчитать до 3-х) и ритмично поработать ногами кролем пока спина не покажется на поверхности воды.
<p>Выход из воды</p> <p>Построение</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Вход в душевую</p> <p>Переодевание</p>	Заключительная часть	<p>Заострить внимание на основных ошибках.</p>

План-конспект по плаванию.

Задачи:

1. Совершенствование техники плавания стилем кролем на груди, спине.
2. Развитие выносливости, координации.
3. Воспитание активности, дисциплинированности.

Тип занятия: Совершенствование стиля плавания.

Метод проведения: поточный, индивидуальный.

Время проведения: 45 мин.

Место проведения: Молодежный центр, бассейн «Ариэль».

1. Подготовительная часть.

1. Вход в раздевалку, переодевание 2. Помывки в душе.	10 мин.	Проверка у занимающихся плавательных принадлежностей
3. Построение, проверка занимающихся.	2 мин.	Напоминание учащимся о правилах поведения на занятиях.
4. Ознакомление с темой и целью урока. ОРУ и СФУ.	10 мин.	Имитация работы рук, кроль на груди и кроль на спине.

2. Основная часть.

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
<p>Разминка 100 м. кроль на груди 100м. кроль на спине.</p> <p>Упр.: Плавание с доской ноги кроль на груди по отрезкам 25 метров.</p> <p>Упр.: Попеременная работа рук, ног в плавании кроль на груди.</p>	<p style="text-align: center;">5-7 мин.</p> <p>Каждое упр. начинается после полного восстановления.</p> <p>Количество отрезков регулируется точностью выполнения упражнения. Отдых до полного восстановления кол-ва отрезков регулируется тренером-преподавателем.</p>	<p>Вспоминаем технику плавания этими способами.</p> <p>Доску держим за середину руки прямые. Лицо в воде. Вдох выполняется только поворотом головы в удобную сторону (вправо или влево). Вдох быстрый, вдох медленный. Вдох выполняется только ртом, выдох через рот и нос. Носки ног оттянуты, но не напряжены. Старт только по команде учителя. Старт дается жестом (взмахом руки). Быть внимательным. Грамотно выполнять упр.</p> <p>Согласование работы рук, ног и дыхания. Вдох выполняется в конце гребка правой руки, выполнением головы вправо. Если вдох выполняется поднятием головы - грубая ошибка. Левая рука держащая доску прямая. Следить, чтобы доска была все время на</p>

<p>Плавание кроль на груди в полной координации по отрезкам 25 метров.</p>	<p>Количество отрезков – отдых устанавливается по мере усталости занимающихся.</p>	<p>поверхности воды. Лицо должно постоянно находиться в воде и поворачивается на вдох только в конце гребка. Ноги при вдохе не должны останавливаться, а продолжать движения вверх вниз.</p> <p>Выдох полностью выполняется в воду. Когда лицо поднимается из воды, рот должен быть широко открыт для очередного вдоха. Делать выдох над водой не допускается. Для успешного изучения согласований движений рук с дыханием, необходимо полностью подчинить ритму дыхания темп движений. Следует определить индивидуально темп движений для каждого учащегося. Согласовать движения с дыханием надо при медленном плавании. Ноги при выполнении упражнения на согласование работы рук и дыхания работают, не останавливаясь, когда выполняется вдох. При изучении упражнения надо добиваться от учащихся, чтобы все движения руками и ногами производились в согласовании с дыханием.</p>
<p>Плавание кроль на груди по отрезкам 50 метров.</p>	<p>Отдых по усмотрению тренера-преподавателя.</p>	<p>При выполнении поворота необходимо перед касанием поворотного щитка рукой, повернуться на бок не менее 45 градусов. При выполнении поворота сильнее отталкиваться от бортика, при этом еще до выхода из воды начать работу ногами, при выходе из воды начать работу руками. Касание ногами при повороте дна бассейна, серьезная ошибка.</p>
<p>Упр.: Плавание с доской ноги кроль на спине.</p>	<p>Количество отрезков по усмотрению тренера-преподавателя.</p> <p>Отдых до полного восстановления.</p>	<p>Лежа на спине, доску держим на уровне груди, прижимая ее, руки в локтях согнуты и прижаты к туловищу. Следить</p>

Изучение стартового прыжка.		<p>выхода туловища из воды. Дыхание – вдох и выдох осуществляется под любую руку, вдох в конце гребка, выдох после завершения цикла работы рук. Постоянно контролировать положение туловища.</p> <p>-- стартовое положение -- фаза полета -- вход в воду -- скольжение под водой</p> <p>Главная ошибка – поднятая голова во время фазы полета и входа в воду.</p>
-----------------------------	--	---

3. Заключительная часть.

1. Игра	10 мин.	Игра с мячом – активный отдых.
2. Выход учащихся из воды.	1 мин.	Выход из воды только по лесенке.
3. Построение.	1 мин.	Обязательное построение в шлепках для плавания.
4. Подведение итогов занятия.	1 мин.	Уборка инвентаря.
5. Душ. Переодевание в раздевалки.		Указать на недостатки. Напомнить правила поведения в душе и раздевалки.

План – конспект для ОФП.

Задачи:

1. Обучение технике перемещений, ловли - передачи мяча в игре в ручной мяч.
2. Развитие выносливости, координации.
3. Воспитание активности, дисциплинированности.

Тип занятия: обучающий.

Метод проведения: поточный, индивидуальный, групповой, игровой.

Время проведения: 45 мин.

Место проведения: Молодежный центр, спортивный зал.

№ п. п	Содержание частей урока	Время	Организационно-методические рекомендации
	<p><u>I. Подготовительная часть (10-12 мин)</u></p> <p>Построение, сдача рапорта, сообщение задач, строевые команды.</p> <p>Упражнения на осанку: - руки вверху прямые - ходьба на носках; - руки за спиной – ходьба на пятках - руки за голову - ходьба в полуприседе.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: "рывки руками" И/п – руки перед грудью, ноги на ширине плеч. 1 - рывок перед грудью, 2 - правая идёт вверх, левая вниз, рывок. 3 - рывок перед грудью. 4 - левая идёт вверх, правая вниз, рывок. "круговое вращение рук" И/п - руки вверху, ноги на ширине плеч. 1,2,3,4...- вращение рук вперёд. 1,2,3,4...- вращение рук назад.</p>	<p>1-2 мин</p> <p>4-5мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Четкое построение рапорт. Напомнить ТБ на занятиях.</p> <p>Обратить внимание на осанку, положение головы, спины при выполнении ходьбы</p> <p>Резче рывок, руки в одной плоскости, рука прямая.</p> <p>Больше амплитуда вращения, руки прямые.</p>

<p>"наклоны туловища" И/п - ноги на ширине плеч. 1 - прогнуться. 2,3 - наклон вперёд;4- и/п.</p> <p>" круговое вращение туловища" И/п - туловище наклонено вперёд. 1,2,3,4... - вращение вправо; 1,2,3,4... - вращение влево.</p> <p>"наклоны туловища вправо, влево" И/п - руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1,2 - наклон влево, правая рука вверху. 3,4 - наклон вправо, левая рука вверху.</p> <p>И/п - основная стойка. 1 - упор присев, 2 - упор лёжа, 3 - упор присев, 4 - и/п.</p> <p>"махи ногами". И/п - руки впереди прямые. 1,2 - мах правой ногой к левой руке, 3,4 - мах левой к правой руке.</p> <p>" прыжки" И/п - основная стойка 1,2,3 - прыжки, 4 - прыжок с подтягиванием колен к груди.</p> <p>Ходьба на месте</p> <p><u>II. Основная часть (25 мин.)</u></p> <p>1. Ловля - передача мяча в парах: 1) передача одной рукой сверху с места; 2) из основной стойки со сменой мест; 3) толчком одной ногой в прыжке с одного шага; 4) в движении с 3 шагов Ловлю мяча выполняют двумя</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Глубже прогнуться, наклониться, ноги не сгибать.</p> <p>Больше амплитуда вращения.</p> <p>Наклон глубже, помогаем рукой.</p> <p>Колени в упоре лёжа не сгибать, спина прямая.</p> <p>Выше махнуть ногой к руке.</p> <p>Стараться как можно выше подпрыгивать.</p> <p>Ловля мяча одной рукой</p> <p>Передача мяча толчком</p>
--	---	---

