

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОВДОРСКОГО РАЙОНА**

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 1
03.09.2015

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДОД ДООПЦ

Неустрова И.С. Неустрова

«04» сентября 2015 года

**Дополнительная общеразвивающая
программа «Учусь плавать»
для детей младшего возраста**

Программа рассчитана на детей
в возрасте от 5 до 7 лет

Срок реализации программы - 1 год

г. Ковдор

2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное его положение, позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие (по сравнению с вертикальным положением тела, в котором человек проводит более 2/3 жизни) нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Вызывают тревогу факты значительного ухудшения состояния здоровья детей. Лидирующее положение среди всех заболеваний занимают простудные, на втором месте прочно утвердились нервно-психические заболевания и патологии. В числе причин, способствующих росту заболеваемости детей, - низкий уровень их физического развития и состояния здоровья.

Поэтому одной из главных задач педагогических и медицинских работников сферы образования является улучшение постановки физического воспитания и массовой спортивной работы с детьми. Занятия плаванием дают для этого исключительно большие возможности. Вода, являясь естественным оздоровительным фактором, средой обитания несвойственной для человека, при целесообразном использовании позволяет достичь значительного оздоровительного эффекта, способствуя закаливанию, повышая устойчивость к гипотермии и простудным заболеваниям, нормализуя обмен веществ. Плавание улучшает состояние кардиореспираторной системы, стабилизирует венозный возврат, увеличивает показатели внешнего дыхания, жизненной емкости легких, максимального потребления кислорода, аэробную производительность, создает положительный эмоционально-психический настрой. Занятия плаванием способствуют развитию координационных способностей занимающихся, равновесия, дифференциации временных, пространственных и силовых параметров движений, чувства ритма.

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию разработана на основе примерной программы начального обучения детей плаванию (автор А.С. Захаров, 1999).

Отличительной особенностью данной программы от имеющихся является включение в программный материал средств аква-аэробики, что позволит не только овладеть основами плавания в глубокой воде – научиться нырять, проплывать под водой, правильно дышать и плавать одним из способов, но и повысить эмоциональный фон занятий, познакомить с модными в настоящее время аэробными видами упражнений в воде, разнообразить занятия.

Цель программы – укрепление здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста, содействие их гармоничному физическому развитию, привитие жизненно необходимого навыка плавания.

Задачи программы:

- способствовать закаливанию организма, улучшению деятельности иммунной системы, всестороннему физическому развитию;
- содействовать воспитанию дисциплинированности, трудолюбия, самостоятельности и других нравственных и волевых качеств;
- обучить плаванию простейшими спортивными способами "кроль на груди" и "кроль на спине";
- формировать знания в области физической культуры и спорта;
- развивать кондиционные и координационные способности.

Настоящая программа рассчитана на проведение занятий с детьми в возрасте 5-7 лет, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе. Продолжительность реализации один год.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 40 недель

№ п\п	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретические сведения	8		8
1.1.	Правила поведения в бассейне	2	-	2
1.2.	Меры безопасности в бассейне	2	-	2
1.3.	Личная гигиена пловца	2	-	2
1.4.	Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья детей	2	-	2
2.	Упражнения на суше		30	30
2.1.	Строевые приемы и действия			
2.2.	Общеразвивающие физические упражнения			
2.3.	Упражнения на развитие физических качеств: гибкость,			
2.4.	Специальные подготовительные (имитационные) упражнения			
2.5.	Подвижные игры, элементы спортивных игр.			
3.	Подготовительные упражнения для освоения в воде		10	10
4.	Прыжки в воду, соскоки, спады		6	6
5.	Освоение техники плавания		40	40
5.1.	Техника плавания кролем на груди		20	20
5.2.	Техника плавания кролем на спине		20	20
6.	Старты и повороты на дистанции		2	2
7.	Игры, эстафеты, развлечения		10	10

8.	Аква-аэробика		10	10
9.	Открытые практические занятия для родителей		4	4
	Итого	8	112	120

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По завершении курса обучения плаванию дети приобретают:

- знания о физической культуре: названия плавательных упражнений, способов плавания, предметов обучения, игры и развлечения на воде. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Знать игры и развлечения на воде;
- определенный базис здоровья, связанный с закаливанием и повышением уровня физического развития. Это в значительной степени помогает им уберечься от простудных заболеваний, а больным сколиозом - успешно лечиться;
- умение управлять своим поведением, уважительно относиться к требованиям педагогов и родителей и выполнять их, умение трудиться и соблюдать дисциплину; знание нравственных и этических принципов и умение следовать им в повседневной жизни;
- навыки в плавании спортивными способами "кроль на груди" и "кроль на спине". Повторно проплыть отрезки 10 - 25м (2 – 6 раз), 100 м (2 – 3 раза).
- навыки правильного выполнения простейших физических упражнений в домашних условиях, включая упражнения корригирующей гимнастики в случае заболевания сколиозом.

Все это, будет помогать детям, успешно учиться в школе и заниматься общественно полезным трудом.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа составлена с учётом «Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03».

Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество учебных недель	Макс. количество уч. часов в неделю	Кол-во учащихся в группе
35мин.	3	40	3	15

Учебные занятия проводятся два-три раза в неделю. Количество часов в неделю- 3 часа. Количество учебных недель – 40 недель.

Продолжительность каждого занятия 35мин*2 (зал+вода) или 35 мин. (вода). Перерыв между занятиями -10мин.

Группы формируются детьми одного возраста, состав группы 15 человек.

К занятиям в бассейне допускаются практически здоровые дети,

имеющие разрешение (медицинскую справку) участкового врача-педиатра.

Основной формой работы в группах начального обучения плаванию является урок. Каждое занятие условно делится на три части – подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия (35 мин.) проводится на суше и включает построение, проверку детей по списку, объяснение задач занятия, выполнение общеразвивающих, специальных и подготовительных (имитационных) упражнений. Проведение подвижных игр.

Основная часть занятия (30 мин.) направлена на решение главных задач – изучение упражнений для освоения в воде, изучение техники плавания кролем на груди и спине, проведение различных игр на воде, эстафет и других соревновательных упражнений.

Заключительная часть (5 мин.) строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Завершается занятие построением группы на суше, подведением итогов и проверкой детей по списку.

Последовательность изучения упражнений для освоения в воде:

- передвижения в воде по дну шагом, бегом с различными исходными положениями рук и туловища;
- акробатические, гимнастические упражнения;
- аква-аэробика для начинающих и для подготовленных детей;
- погружения в воду с головой и открывание глаз;
- всплывания и лежание на воде («Звезда», «Поплавок», «Медуза» и др.);
- упражнения для изучения техники дыхания в воде;
- скольжения на груди и на спине.

Последовательность изучения техники плавания:

- положение пловца на воде («Стрела»);
- дыхание;
- движения ногами;
- движения руками;
- согласование движений ногами и руками с дыханием.

Согласование разученных, элементов техники плавания проводится в определенной последовательности;

- движения ногами с дыханием;
- движения ногами в плавании и гребки руками;
- гребки руками с дыханием;
- движения ногами и гребки руками в плавании с дыханием;
- плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыхания.

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений – обязательное методическое требование к учебному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитания самостоятельности, инициативы, развития творческих способностей детей, улучшения эмоционального фона занятий.

Важную роль в повышении качества обучения детей плаванию играет выполнение ими домашних занятий. Упражнения для домашнего задания разучиваются на учебном занятии. Ежедневное выполнение простейших упражнений в домашних условиях помогает лучшему усвоению учебного материала.

Большое значение в реализации программы имеет деловая связь педагога с родителями, необходим контроль и помощь родителей в закаливании и выполнении детьми домашних заданий. В связи с этим целесообразно провести два-три открытых урока по плаванию для родителей, с рассказом и показом всех упражнений домашнего задания.

Особое внимание следует уделять оздоровительной направленности каждого занятия на воде, не допускать переохлаждения организма детей. Рекомендуются перед началом занятий на воде и по его окончании применять точечный массаж против простудных заболеваний.

По окончании учебного года способные и одаренные дети направляются для дальнейшего спортивного совершенствования в ГПП по плаванию детско-юношеской спортивной школы.

Личностное развитие детей – одна из основных задач образовательных учреждений детей. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении спортивной подготовки педагог формирует у детей прежде всего патриотизм, нравственные качества (доброжелательность, честность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

Основные воспитательные мероприятия:

- участие в физкультурно-массовых, спортивных мероприятий: день здоровья, день открытых дверей, День Нептуна, соревнованиях;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- тематические беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться физкультурно-массовым, спортивным мероприятиям, соревнованиям. Перед соревнованиями необходимо настраивать детей не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, высказываниями учеников во время соревнований, педагог может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1. Теоретические сведения

Тема №1. *Правила поведения на воде.*

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

Тема № 2. *Меры безопасности в бассейне.*

Передвижения в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий, на занятиях по плаванию и после окончания занятий.

Тема № 3. *Личная гигиена пловца*

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятия. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Тема № 4. *Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.*

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека - важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

2. Упражнения на суше

Строевые упражнения

Построение в одну и две шеренги, расчет по порядку, расчет на первый и второй. Повороты налево, направо, кругом. Шаг и бег на месте. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Гимнастическую стойку принять!».

Общеразвивающие и специальные физические упражнения

Комплекс № 1

1. Ходьба и бег на месте с высоким подниманием колен.
2. Круговые вращения руками вперед и назад.
3. Упражнение «Стрела», фиксировать 4 сек., затем расслабиться. Повторить 5-6 раз.
4. И.П.: сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки внутрь. Движение ногами кролем.
5. И.П.: стоя ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.
6. Бег на месте с высоким подниманием колен, ходьба на месте.
7. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.
2. И.П.: стоя ноги врозь, руки вперед. Повороты туловища направо, руки развести в стороны. То же выполнить в другую сторону.
3. И.П.: стоя ноги врозь, руки за голову. Круговые вращения туловища.
4. И.П.: сидя на полу, упор руками сзади на предплечье - движения ногами кролем.

5. И.П.: стоя ноги врозь, наклонившись вперед, - имитация гребковых движений руками при плавании кролем на груди.
6. И.П.: стоя ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вверх, отталкиваясь прямыми ногами, с переходом на бег и ходьбу на месте.
7. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 3

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.
2. И.П.: стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем.
3. И.П.: стоя ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища в стороны.
4. И.П.: стоя, наклонившись вперед. Выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.
5. Бег на месте с высоким подниманием колен.
6. Упражнения на дыхание.

3. Подготовительные упражнения для освоения в воде

Упражнения для освоения в воде выполняются в течение первых 10-12 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды

1. Передвижение по дну в воде шагом, бегом, грудью, спиной левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.
2. Упражнение «Полоскание белья».
3. И.П.: стоя на дне. Делать поочередно движения ногами как при игре в футбол, при плавании брассом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.
4. И.П.: присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в сторону и лежат на воде. Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.
5. Игры и игровые упражнения: «Веселые дельфины», «Переправа», «Кто быстрее», «Рыбы и сеть», «Караси и карпы», «Байдарки», «Лодочки».

Погружение в воду с головой и открывание глаз

1. «Умывание». И.П.: стоя на дне, наклонившись вперед. Побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаз руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.
2. И.П.: стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погрузиться с головой в воду и открыть глаза, вначале на 5 сек., затем на 7 сек., и на 10 сек.
3. И.П.: стоя на дне в наклоне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.
4. И.П.: сидя на бортике бассейна. По команде преподавателя прыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой в воду.

5. Игры и игровые упражнения: «Веселые брызги», «Сядь на дно», «Хоровод», «Поезд идет в туннель», «Охотники и утки», «Смотрим в глаза друг другу», «Искатели жемчуга», «Сосчитай пальцы на руке».

Всплывание и лежание на поверхности

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

1. «Поплавок». И.П.: стоя на воде. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, приседая погрузиться в воду с головой, принять «группировку», всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в и.п.
2. «Медуза». Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в поясице и расслабить руки и ноги, «повиснуть» в воде на 10-12 сек. Затем встать на дно.
3. «Звезда». Вначале выполнить поплавок, затем на счет «четыре, пять» выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны (держать 10 сек.).
4. «Звезда». Выполнить в положении на спине.
5. «Стрела». Захватить руками край сливного желоба, сделать глубокий вдох и задержать дыхание, опустить лицо в воду, лечь на грудь и выпрямить тело строго горизонтально, ноги выпрямить, носки оттянуть и принять чуть внутрь (держать 10 сек.). Затем, опуская ноги вниз, встать на дно, поднять лицо из воды и сделать вдох.
6. «Стрела» (положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуть вперед и положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спинка прямая, ноги вытянуты, руки вперед (держать 10 сек.). Вначале это упражнение выполняется с плавательной доской и поплавком в ногах, затем без поддерживающих предметов.
7. «Стрела» в положении на спине.
8. Игры и игровые упражнения: «Поплавок» (кто дольше), «Пятнашки с поплавком», «Чья стрела лучше».

Освоение дыхания в воде

Умение задерживать дыхание в воде является основой для постановки ритмического дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
2. И.П.: стоя на дне лицом к бортику, руками держаться за край сливного желоба, приседая в воде с головой, постепенно погружаться все ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.
3. И.П.: стоя на дне спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок был на воде, руки на коленках. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.

4. И.П.: стоя на дне в наклоне вперед, руки на коленях, лицом левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воде.
5. Игры и игровые упражнения: «У кого вода в котле закипит сильнее», «Поезд идет в тоннель и выпускает пар», «Насос».

Скольжение

Скольжение 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 основой и показателем хорошей техники плавания.

1. «Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнения выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.
2. Присесть в воде спиной к бортику, руки лежат на доске, поплавок зажат ногами. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, лечь грудью на воду, поднимая таз вверх, поставить согнутые ноги на бортик. Отталкиваясь ногами от бортика, вытянуться строго горизонтально на воде, принять положение "Стрела" и начать скольжение вперед. Затем это же упражнение с одним поплавком и без поддерживающих предметов.
3. "Скользящие стрелы". Выполняется упражнение 2 без поддерживающих предметов.
4. Скольжение на груди с различными и.п. рук, затем с выдохом в воду.
5. "Буксир". Выполняется на спине аналогично упражнению 1.
6. Скольжение на спине с доской и поплавком.
7. Скольжение, на спине без поддерживающих предметов и с различными и.п. рук.
8. Скольжение на спине с плавательной доской.
9. Скольжение на груди с элементарными гребками руками.
10. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
11. Игры и игровые упражнения: "Буксиры", "Скользящие стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", "Кто быстрее", "Стрелы скользят в цель", "Буксиры на спине"!

4. Учебные прыжки и соскоки в воду

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой. При изучении с детьми стартового прыжка в воду при плавании кролем, глубина воды в бассейне должна быть не менее 120 см. В группах начального обучения детей плаванию разучиваются следующие прыжки:

1. Из и.п. сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки. Коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.
2. Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.
3. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.

4. И.п.: основная стойка, приседая, отвести руки вниз-назад, махом руками вперед прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением столовой под воду.
5. И.п.: основная стойка. Шагом вперед прыжок в воду ногами вниз ("солдатиком").
6. И.п.: сидя на бортике, руки вытянуть вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад вперед (вход в воду руками).
7. И.п.: упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением вперед в положении "Стрела".
8. И.п.: основная стойка, руки вытянуты вверх и зажимают голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад вперед и скольжение на груди в положении "Стрела".
9. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна при плавании кролем на груди.

5. Освоение техники плавания

Кроль на груди

I. Упражнения на суше:

1. И.п.: сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движения ногами кролем.
2. Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнять стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течение 4-6 сек., затем "Стрелу" выполнять лежа на гимнастической скамейке.
3. И.п.: лежа на груди, на гимнастической скамейке в положении "Стрела», ноги свободно свешены за край скамейки. Движения ногами кролем.
4. И.п.: то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
5. То же упражнение, но в сочетании с движениями ногами кролем.
6. Разучить элементарные гребки руками.
7. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем - левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
8. И.п.: лежа на гимнастической скамейке, на груди в положении "Стрела". Гребковые движения руками кролем. Вначале разучивается движение одной правой рукой, затем другой рукой; затем гребок правой (левой) рукой в сочетании с дыханием.
9. И.п.: лёжа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свешены за край скамейки. Согласование движений ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания с поворотом головы направо (налево).

II. Упражнения в воде:

1. Скольжения на груди с различными и.п. рук, а также в сочетании с элементарными гребками рук.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди, руками держаться за бортик бассейна.

3. Скольжения на груди с движением ногами кролем и различными и.п. рук.
4. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнением "Вдох и выдох» в воду поворотом головы.
5. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая прижата к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы. Затем это же упражнение, но без доски.
6. Движение руками кролем. Вначале упражнение выполняется стоя на дне бассейна, затем с передвижением по дну.
7. Гребковые движения руками в скольжении на груди (с задержкой дыхания).
8. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
9. Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем это упражнение выполняется в скольжении на груди.
10. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая прижата к бедру. Гребок правой рукой в сочетании с дыханием.
11. Это же упражнение, но без плавательной доски.
12. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении на груди.
13. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Кроль на спине

I. Упражнения на суше:

1. И.п.: лежа на гимнастической скамейке, принять положение "Стрела".
2. Лежа на спине, на гимнастической скамейке, ноги свободно свешены за край скамейки движения ногами кролем.
3. Выполнить движения руками "Мельница" назад.
4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
5. Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании с гребками руками по очереди.
6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками "Мельница" назад в согласовании с движениями ногами.
7. Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другую прижать к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками "Мельница". Вначале выполнять упражнение "на сцепление", затем - движения ногами, руками и дыхание в полной координации.

II. Упражнения в воде:

1. Скольжение на спине с различными и.п. рук.
2. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

3. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуты и слегка повернуты внутрь. Выполнять движения ногами кролем.

4. Плавание на спине с плавательной доской при помощи движений ногами кролем.

5. Плавание на спине с движениями ногами кролем, руки прижаты к бедрам.

6. Плавание на спине с движениями ногами кролем с различным и.п. рук (руки вытянуты за головой, одна вверх, другая прижата к бедру, обе руки прижаты к телу).

7. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем и гребки руками по очереди.

8. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем и гребки руками "Мельница" ("на сцепление").

9. Плавание кролем на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая расстояние.

6. Игры, эстафеты и развлечения на воде

Игры помогают понять характер ребенка. Приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Способствуют успешному обучению и совершенствованию элементов техники плавания.

Часть простейших игр и игровых упражнений указала в предыдущих разделах и связана с изучением подготовительных упражнений для освоения в воде. Кроме них широкое применение получили и другие игры; эстафеты и развлечения на воде:

- "Торпеды", "Торпеды в цель", эстафеты с выбыванием, эстафеты с плавательной доской, эстафета "торпед";
- "Кто быстрее прыгнет в воду", "Каскад", "Кто дальше прыгнет", "Всё вместе выполняем прыжок в воду и погружение с головой под воду";
- "Борьба за мяч", "Мяч - тренеру", "Охотники и утки", "Мини-поло";
- "Чехарда", "Кто перетянет", "Санки в воде", "Летающий дельфин".

7. Техника стартов и поворотов

Кроль на груди

Старт. В детских бассейнах, глубина которых 120-125 см, изучается простейший старт. Из положения основная стойка большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, зажать голову. Приседая, наклониться вперед - вниз, грудью лечь на колени и, потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и последующим скольжением вперед в положении "Стрела". Методика разучивания изложена, в разделе «Учебные прыжки и соскоки в воду».

Поворот. С детьми групп начального обучения разучивается наиболее легкий поворот - "маятником". Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем, опираясь рукой о бортик бассейна, приподнять голову, и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевернуться на

другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить ее в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стенки бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении "Стрела" начать плыть кролем на груди.

Кроль на спине

Старт. При плавании кролем на спине старт выполняется из воды. По команде "Участникам занять места!" пловцы прыгают в воду на свои дорожки, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде "На старт!" пловцы руками берутся за бортик бассейна (специальные поручни), согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде "Марш!" пловцы выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягиваются, зажимают голову руками (положение "Стрела"), входят в воду. После непродолжительного скольжения под водой начинают гребковые движения ногами, затем руками.

Поворот. С детьми групп начального обучения разучивается наиболее простой поворот - "плоский". Подплывая к стенке бассейна на спине, повернуться на грудь, лицом к стенке бассейна, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользнуть в положении "Стрела" на спине 3-4 м, начать движения ногами и руками.

8. Аква-аэробика

Базовые движения руками и ногами (упражнения для мышц шеи, туловища, для мышц верхних конечностей и мышц нижних конечностей). Использование площади опоры, для регулирования интенсивности, разноименная работа в воде для регулирования нагрузки на воде мелкой и средней глубины. Использование разнообразной смены направления движений, составление связок. Работа по станциям, использование оборудования (гантели, доски для плавания, и т.п.), уроки на основе техник спортивного плавания. Танцевальные уроки в аква-аэробике (хореография в воде, подбор танцевальных упражнений, использование бортика для отработки хореографических элементов).

9. Контроль двигательной подготовленности

Выполнение специальных плавательных упражнений для освоения с водной средой – погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох в воду, «поплавок», скольжение на груди, на спине.

Прыжки с тумбочки. Старт из воды, Повороты.

Проплывание одним из способов 50 м.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основным местом проведения занятий по плаванию является закрытый бассейн.

Материально-техническое оснащение бассейна:

- наглядные плакаты со всеми способами плавания и технике безопасности;

- гимнастические скамейки;
- мячи резиновые;
- плавательные доски;
- обручи;
- гимнастические палки.

Кадровое обеспечение.

Занятия по плаванию проводит тренер-преподаватель или инструктор по физической культуре, имеющий среднее или высшее профессиональное образование и занимающийся непосредственно педагогической деятельностью. Инструктор по физической культуре организует и проводит физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Осуществляет воспитательную работу. Создает оптимальный микроклимат во время проведения занятия. Консультирует родителей по семейным формам физического воспитания.

Медицинский работник осуществляет врачебно-педагогическое наблюдение перед началом занятий, во время проведения соревнований, спортивных праздников, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Оказывает первую медицинскую помощь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. –М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
2. Белиц - Гейман С. В. Мы учимся плавать: Кн. для учащихся - М.: Просвещение, 1987.
3. Захаров А.С. 36 учебных занятий по плаванию – М.: Спорт в школе, 1999.
4. Лях. В.И. Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов. – М., 2004.
5. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
6. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008.
7. Профит Э., Лопез П. Аква-аэробика. 120 упражнений / Э.Профит, П.Лопез.-Ростов-н/Д: Феникс, 2006.

