

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение № 83 города Липецка

Принято
на педагогическом совете ДОУ №83
протокол № 1
от «27» августа 2021г.



О.С. Парфенова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ»

(физкультурно-оздоровительная направленность)

(для детей 6-7(8) лет)

срок реализации программы:
1 год

инструктор по ФК
Брайковская Н.В.

г. Липецк, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематическое планирование
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение программы
5. Список литературы

Пояснительная записка

Данная программа является дополнительным материалом при обучении плаванию детей в детском саду. На занятиях используется следующий инвентарь:

1. Плавательные доски больших и малых размеров (колобашки) как поддерживающие средства.

2. Ласты используются на занятиях для облегченного варианта обучения видов плавания, обучения дыхания, исправления ошибок в работе ног, для развития гибкости стопы, что является в свою очередь непосредственной борьбой с плоскостопием в детском возрасте. Работа в ластах – это дополнительная нагрузка на мышцы ног (бедер и голени), это развитие силы и выносливости. Одной из наиболее главных задач на занятиях – это обучение технике плавания.

Техника плавания включает в себя такие важные параметры как: темп, ритм, амплитуда, направление движений, точность, последовательность движений, реализация силы и выносливости. Одной из главных условий техники – это правильное устойчивое положение тела пловца в воде.

Плавание – это сложное высоко координированное движение. Работают сотни мышц. Должны быть гибкими и подвижными все суставы – стопы, коленные суставы, тазовые, кистевые, локтевые, плечевые суставы. Подвижным и гибким должен быть и весь позвоночник, все его отделы.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 30 минут.

Количество детей: 10 – 12 человек.

Цель данной программы:

Научить плавать детей четырьмя спортивными способами или по элементам (руки, ноги) этих способов, начать обучение сочетанию дыхания с движениями рук и ног в плавании.

Программные задачи:

1. Обучение:

– кроль;

– кроль на спине;

– брасс;

- дельфин.
- 2. Обучение сочетанию дыхания с основными движениями в воде.
- 3. Развитие динамических качеств: силы, выносливости, быстроты, скорости, подвижности суставов.
- 4. Развитие волевых качеств: уверенности в себе, активности, дисциплинированности, смелости и т. д.
- 5. Обучение поворотам и прыжкам в воду.
- 6. Обучение кувыркам в воде.
- 7. Развитие индивидуальности каждого ребенка на занятиях по плаванию.
- 8. Работа над техникой всех видов спортивного плавания и её совершенствование.
- 9. Наблюдение за здоровьем детей, обеспечение закаливающего эффекта в ходе занятий.

Учебно-тематическое планирование

- 1. Упражнения на суше, позволяющие совершенствовать технику плавания.
- 2. Работа рук и ног при овладении четырьмя спортивными видами плавания (кролем, кролем на спине, брассом, дельфином).
- 3. Сочетание дыхания с работой рук и ног в плавании по элементам и в полной координации.
- 4. Плавание в полной координации на задержке дыхания (6 м) и с дыханием (12).
- 5. Повороты.

Упражнения на суше

«Кроль на груди»

Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания.

- 1. И. п. – сидя на полу (бортике), упор руками сзади. Выполнить попеременные движения ногами, как в кроле, ноги прямые. Главная задача упражнения – добиться выполнения движений ногами «от бедра».

2. И. п. – стоя, руки сзади. Бег с выбрасыванием прямой ноги вперед поочередно, имитация работы ног кролем.

3. И. п. – лежа на груди на скамейке. Работа ног кролем. Следить за движением ног от бедра, а также, чтобы стопа была развернута вовнутрь.

Упражнения для разучивания движений руками и дыхания

1. И. п. – стоя в полу-наклоне, ноги на ширине плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять гребковую часть движения, следить за положением кисти во время «гребка». Темп медленный.

3. И. п. – стоя в полу-наклоне, работать – руки кроль – в медленном темпе.

4. Выполнить упражнение 5, но в и. п. стоя.

5. И. п. – в полу-наклоне вперед, одна рука впереди, другая – у бедра.

Выполнить движение одной рукой в сочетании с дыханием: поворот головы – вдох и т. д.

6. И. п. – то же. Согласовать движения обеими руками с дыханием.

Упражнение выполняется медленно, дыхание через цикл. Согласовать движения обеими руками с дыханием в обе стороны.

«Кроль на спине»

1. Имитация работы ног, как при плавании кролем на груди:

а) сидя, руки сзади в упоре;

б) и. п. – лежа на спине на скамейке.

Упражнения для разучивания движений руками и дыхания.

2. И. п. – о. с. одна рука вверху, другая – у бедра. Выполнять круговые движения руками назад, дыхание произвольное.

3. То же упражнение, но лёжа на спине на скамейке.

4. И. п. – о. с. Одна рука вверху, другая – у бедра. Выполнять круговые движения руками («мельница») с выбрасыванием ног вперед.

«Брасс»

1. И. п. – сидя, руки сзади в упоре. Имитация работы ног брассом:

- на счет «раз» подтянуть пятки к тазу;

- на счет «два» развернуть стопы в стороны;

- на счет «три», удерживая стопы в положении «в стороны», выполнить толчок

ногами через стороны внутрь (после толчка ноги выпрямляются и соединяются) в и.п.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, стопы развернуты максимально кнаружи. Полу-присед, колени разворачиваются в стороны, спина прямая, вывернуться в и. п.

3. Имитация движений ногами лежа на груди (на скамейке):

- на счет «раз» - подтягивание;
- на счет «два» - разведение стоп в стороны;
- на счет «три» - рабочее движение.

4. Упражнения изучения движений руками:

имитация движений руками в положении полу-наклона.

5. Сочетание движений руками с дыханием. Стоя в положении полу-наклона, разводя руки в стороны – вниз, сделать вдох, во время выпрямления рук – вдох.

6. Общая согласованность движений:

И.п. – о.с. Ноги на ширине плеч, стороны развернуты в стороны, руки вытянуты вверх. Выполнить гребок руками и в конце его подтянуть ноги (согнуть, приседая), затем, выпрямляя ноги, вывести руки вперед (вверх).

«Дельфин».

Упражнения для разучивания движений руками, ногами, дыхания.

1. И. п. – о. с., руки вверх. Выполнять волнообразные движения животом и тазом, похожие на движения в дельфине.

2. И.п. – о. с. Руки вверх. Выполнять движения руками по кругу и одновременно волнообразные движения животом и тазом, как при плавании дельфином.

3. И.п. – стоя в положении наклона вперед прогнувшись, руки вытянуты вперед на ширине плеч, ладонями вниз. Выполнять круговые движения руками.

Упражнения в воде.

«Кроль на груди»

1. Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания.

а) Плавание с доской, «ноги кроль» (попеременные движения ногами).

б) Плавание без доски, руки вытянуты вперед, одна ладонь лежит на другой. Ладонь удерживается строго на поверхности воды, это обеспечивает оптимальное положение тела. Плавание с задержкой дыхания после вдоха.

в) То же упражнение, но с дыханием: с плавательной доской и без нее.

г) И.п. – одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру. Плавание на «одних ногах», тянуться вперед.

д) То же упражнение как №2, но с дыханием в сторону прижатой руки. Плечи во время вдоха стараться оставить на месте горизонтально.

2. Упражнения для рук с помощью плавательной доски.

Плавание при помощи движений одними руками с плавательной доской, зажатой бедрами с задержкой дыхания (6м).

3. То же упражнение №2, но с дыханием (вдох-выдох).

4. Упражнения для полной координации.

а) И.п. одна рука вытянута вперед. Ноги движутся попеременно. Гребок одной рукой с дыханием. То же другой рукой.

б) И.п. обе руки вытянуты вперед, ноги движутся попеременно. Гребок одной рукой – вдох, пронос руки над водой в и. п. Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом другой, потом обеими руками поочередно.

в) И.п. одна рука у бедра, другая вытянута вперед, ноги движутся попеременно. Поворот головы в сторону плеча прижатой руки – вдох, голову в и.п. – выдох. Одновременный пронос руки над водой и гребок другой рукой.

5. Плавание кролем на груди в полной координации без дыхания. (6 м)

6. Плавание в полной координации. Дыхание в одну сторону на каждый второй или четвертый гребок. Или в обе стороны на каждый третий, пятый и т.д.

«Кроль на спине»

1. Упражнение с плавательной доской под головой. Работа кролем на спине. Следить за положением туловища. Требование инструктора от занимающихся детей фиксации взгляда строго вверх, само по себе, обеспечивает высокое положение подбородка и правильную постановку головы, живот необходимо стараться держать на поверхности воды, таз не опускать. Ноги сильно не сгибать,

колени не должны показываться из воды. Дышать свободно.

2. Работа ног на спине кролем, руки за головой, вытянуты, одна ладонь лежит на другой.

3. Доска плавательная находится между ног. Движение на спине одновременно обеими руками, выполнять гребок до бедер, выполнять медленно дышать свободно.

4. Плавание на руках с попеременными движениями, между сменой рук выдерживать паузу, между ног плавательная доска, дыхание свободное. Тянуться вперед, избегать колебаний на уровне таза и плеч. Таз держать на поверхности воды.

5. Упражнение для полной координации.

И.п. лежа на спине с движениями ногами, одна рука вытянута вверх, другая вдоль бедра. Смена положения рук с паузой, дыхание свободное.

6. То же что и №5, но руки меняются непрерывно. Плавание на спине в полной координации (с дыханием).

«Брасс»

1. Плавание «на одних ногах» брассом на спине с плавательной доской в руках (под головой). Дыхание произвольное.

2. Плавание «на одних ногах» брассом на груди, с плавательной доской, дыхание произвольное.

3. Стоя на дне в положении полу-наклона, плечи и подбородок касаются воды – движения руками брассом на месте, потом – медленно продвигаясь вперед.

4. Плавание при помощи движений брассом с плавательной доской между ног:

а) с выдохом в воду,

б) с задержкой дыхания,

в) с произвольным дыханием.

5. Согласование движений руками с дыханием:

а) стоя на месте на дне,

б) медленно передвигаясь по дну.

Одновременно с началом гребка выполнять вдох, с выведением рук и паузой – выдох.

6. Плавание брассом в отдельной координации. Руки – пауза – ноги – пауза.

а) с задержкой дыхания на вдохе.

б) дыхание произвольное.

7. Движение руками (с вдохом) – пауза – полный цикл движений руками и ногами – пауза

8. Плавание брассом в полной координации с произвольным дыханием.

9. Плавание: руки брасс – ноги кроль. Дыхание произвольное.

«Дельфин»

1. На ноги надевается широкая резинка. Плыть «на одних ногах», дельфином с плавательной доской, туловище, таз и ноги выполняют волнообразные движения.

2. То же упражнение, но без доски. Руки вытянуты вперед, одна ладонь лежит на другой, плечи не раскачивать, удерживать на месте у поверхности воды. Стопы из воды не высовывать. Тянуться вперед, ладони должны лежать строго на поверхности.

3. Передвижение «на одних ногах» дельфином под водой, руки у бедер.

4. Выполнить движение руками дельфином, сочетая их с движением ногами кроль. На задержке дыхания или произвольно.

5. Выполнять движение руками дельфином с доской между ногами с задержкой дыхания.

6. То же упражнение, но выполнять вдох через каждые два-три цикла движения руками. Вдох выполнять во время паузы, когда руки вытянуты вперед.

Содержание программы

Занятие №1

Задачи: Учить работе ног кролем на груди и на спине с использованием ласт и без них.

1. Дыхательные упражнения и.п. – о.с. Руки за головой. Присесть, выдох в воду, вернуться в и.п. вдох. Повторить 8-10 раз.

2. Плыть ноги кроль на груди с плавательной доской в руках. Повторить 4х6м.

3. Плыть ноги кроль на спине плавательная доска под головой. Повторить 4х6м.

4. Надеть ласты. Плыть ноги кроль на груди с плавательной доской. Дыхание произвольное. Повторить 4x12 м.

Методические указания

Стараться работать прямыми ногами непрерывно, ласты из воды не поднимать. Работать по принципу «ласты попеременно движутся вниз».

5. Плыть ноги кроль на спине, доска – под головой. Повторить 4x12 м.

Методические указания

Движения выполнять прямыми ногами снизу вверх. Смотреть строго вверх, дыхание произвольное через рот.

6. Произвольное плавание в ластах по 12 м (любым ранее изученным способом). Повторить 4x12 м. Дыхание произвольное.

7. Снять ласты. Плыть кролем в полной координации. Повторить 6x6 м.

8. Игры, свободное купание.

Занятие №2

Задачи: Учить работе ноги кролем на груди и на спине.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.

2. Плыть ноги кроль на спине с плавательной доской под головой (4x6 м).

3. Плыть ноги кроль на спине, руки вытянуты вверх (4x6 м).

Методические указания

Требовать от занимающихся фиксации взгляда строго вверх, это обеспечивает высокое положение подбородка и правильную постановку головы. Руки «натянуты» - прямые. Выполнять движения ногами «от бедра», носки оттянуты.

4. Плыть на спине в полной координации (4x6 м).

Методические указания

Следить, чтобы руки были прямые, движения выполнять без остановки, одна рука не должна догонять другую. Дыхание произвольное.

5. Плыть кролем на груди в полной координации (8x6 м).

Методические указания

Ноги работают быстро, руки – медленно.

6. Свободное купание.

Занятие №3-4

Задачи: учить правильному положению тела в воде при плавании во время любого упражнения и любым способом, работать над техникой ноги кроль на груди в ластах, работать над выносливостью.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Надеть ласты. Плыть ноги кроль на груди, руки впереди прямые, дыхание произвольное (6x12 м).

Методические указания

Ладони удерживать строго на поверхности воды, это обеспечит почти оптимальное положение тела. Следить за подбородком: не нужно сильно откидывать голову назад для вдоха, выдох выполнять в воду.

3. Плыть ноги кроль на спине, плавательная доска на головой. Дыхание произвольное, дышать ртом (6x12 м).

Методические указания

Следить за высоким положением таза в воде. Движения ногами должны выполняться от бедра, колени из воды не высовываются.

4. Плыть кролем на груди в полной координации, дыхание произвольное (4x12).
5. Дыхательные упражнения 5 – 6 раз.
6. Повторить упражнение. №4.
7. Дыхательные упражнения 5 – 6 раз.
8. Снять ласты. Плыть ноги кроль на груди с плавательной доской. (4x12 м).
9. Игры на воде, свободное купание.

Занятие №5

Задачи: учить работе рук брассом, учить плавать дельфином по элементам и в полной координации при помощи ласт, работать над выносливостью.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.

2. Плавательная доска зажата между ног, плыть руки «басс» с произвольным дыханием, но следить, чтобы выдох выполнялся в воду (первое время можно плавать с задержкой дыхания). Повторить 4x12 м. Для слабо подготовленных детей дистанция сокращается – 4x6 м
3. Надеть ласты. Плыть ноги дельфином с плавательной доской.

Методические указания

Упражнения направлены на освоение 2-х ударного дельфина.

Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами. Обращать внимание на прогиб поясницы в начале подготовительного движения ногами с последующим сгибанием их в коленях, а также обращать внимание на разгибание ног в коленных суставах при движении их вниз без выраженного подъема таза.

Движения выполняются одновременно двумя ногами (повторять 4x12 м).

4. Проплыть дельфином в полной координации в ластах 4x12 м. После каждого 12-метрового отрезка выполнить 3-4 выдоха в воду.

Методические указания

Следить, чтобы на один гребок руками выполнить два удара ногами дельфином (в начале и в конце гребка). Дыхание произвольное (можно плыть на задержке дыхания или выполнять вдох на 2 – 3 цикла работы рук).

5. Плавание в ластах кролем на груди в полной координации 6x12 м.

Методические указания

Вдох стараться делать в сторону той руки, которая заканчивает гребок. Для лучшего запоминания этого правила нужно коснуться рукой бедра и задержать руку в этом положении.

6. Плыть ноги кроль на груди, в руках – плавательная доска. Проплыть 5 кругов по 36 м (по периметру бассейна). Темп средний или медленный, дыхание произвольное.

7. Игры и свободное купание.

Занятие №6

Задачи: совершенствовать технику плавания кролем на груди, работать над выносливостью.

1. Выполнить дыхательные упражнения 8 - 10 раз. Надеть ласты.
2. Плыть ноги кроль на груди в ластах с плавательной доской (8x12 м).
3. То же упражнение. Повторить 3x24 м.
4. Плыть кролем на груди в полной координации (4x12). Следить за дыханием.
5. Дыхательные упражнения 4 – 5 раз.
6. Повторить упражнение №3 (3x24 м). Снять ласты.
7. Зажать маленькую плавательную доску между ног. Выполнить упражнение руки кроль на груди (4x12 м).

Методические указания

Следить, чтобы вдох совпадал с моментом завершения гребка (поворот головы в сторону). Выполнять в медленном или среднем темпе.

8. Свободное купание, игры с мячами.

Занятие №7-8

Задачи: учить правильному положению туловища на спине, работать над техникой кроля в ластах и без ласт.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Надеть ласты. Плыть ноги кроль на спине с плавательной доской под головой (6x12 м).

Методические указания

Следить, чтобы колени не показывались из воды, движения ногами выполняются от бедра. Таз находится в высоком положении. Дыхание произвольное, дышать ртом.

3. Плыть кролем на спине в ластах в полной координации. (6x12 м).

Методические указания

Движения ногами должны быть непрерывными. Начало гребка – прямой рукой, входить в воду рука должна тоже прямой рядом с головой. Дыхание произвольное.

4. Повторить упражнение №3, плыть 4x12 м. Поворот выполнять произвольно.
5. Снять ласты, выполнить дыхательные упражнения 4 – 5 раз.

6. Плыть кролем на спине в полной координации в среднем темпе 2x12 м.
Учитывать все методические указания. Плыть без остановок.
7. Свободное купание и катание с горки.

Занятие №9-10

Задачи: учить технике плавания на ногах способом «дельфин» с помощью ласт и плавательной доски, совершенствовать технику кроля на груди.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. И. п. – лежа на боку, держась верхней рукой за поручень, нижняя – вдоль туловища. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами («как рыбки»). В том же положении на начальных этапах обучения воспроизводятся волнообразные движения «подобно дельфину», при этом регулируют движения таза в воде (выполнять 2 – 3 мин.)
3. И. п. – лежа на боку, нижняя рука под плавательной доской и держит ее за дальний край, верхняя, согнутая в локте, опирается о ее верхнюю плоскость. В этом положении сначала на одном боку, потом на другом, необходимо добиваться навыка такого движения, при котором происходило бы продвижение вперед (выполнить по 5 – 6 попыток, отталкиваясь от бортика или от дна бассейна).
4. Надеть ласты. Выполнить упражнение ноги дельфин с плавательной доской (6x12 м).

Методические указания

Плечи не раскачивать, удерживать их у поверхности воды.

5. Одна рука вытянута вперед, держит плавательную доску, другая рука у бедра. Плыть ногами кролем на груди в ластах. Выполнять гребковые движения одной рукой. Можно выполнять с задержкой дыхания на вдохе. Повторить каждой рукой 2x12 м.
6. Плыть кролем на груди в полной координации. Дыхание произвольное, но желательно плыть на задержке дыхания (2x12 м).
7. Снять ласты. Выполнить упражнение №6 (2x12 м).
8. Игры на воде, свободное купание.

Занятие №11

Задачи: учить комплексному упражнению: руки брасс, ноги кроль; учить нырять и проплывать под водой определенное расстояние на задержке дыхания.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Плыть руки брасс, ноги кроль. Дыхание произвольное (2x12 м). Ноги кролем работают непрерывно.
3. Надеть ласты. Выполнить упражнение №2. При непрерывной работе ног руки работают медленно. Дыхание произвольное (4x12 м).
4. И. п. – полу-присед у бортика. После вдоха присесть, оттолкнуться от бортика (или от дна бассейна) и проплыть как можно дальше и глубже (почти у самого дна бассейна) следующим способом: ноги кролем в ластах, руки вытянуты вперед. Плыть на задержке дыхания или с медленным выдохом. Выполнить 3 – 4 раза. В конце задания объявить победителя.
5. Дыхательные упражнения 5 – 6 раз.
6. В ластах плыть кролем на груди в полной координации (4x24 м). После каждого отрезка дети самостоятельно выполняют выдохи в воду по 3 – 4 раза.
7. Снять ласты. Плавательная доска зажата между ног, плыть руки кроль на груди (4x12 м).

Методические указания

Следить, чтобы гребок заканчивался у бедра, дыхание не задерживать.

8. Катание с горки, свободное купание.

Занятие №12

Задачи: совершенствовать технику кроля на груди с помощью ласт и без них, работать над быстротой и выносливостью.

1. Надеть ласты. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.

2. Плыть кролем на груди в полной координации в ластах (4x12 м): 1-й – 3-й отрезки быстро, 3 – 4 выдоха в воду; 2-й – 4-й отрезки в среднем или медленном темпе, 3 – 4 выдоха в воду).
3. Руки вытянуты вперед, плыть ноги кроль.

Методические указания

Стараться держать ладони строго на поверхности воды – это обеспечивает оптимальное положение тела в воде. Повторить 2x12 м. Можно плыть с задержкой дыхания после вдоха (или дыхание произвольное).

4. Выполнить то же упражнение, но с плавательной доской (6x12 м). Дыхание строго в воду: вдох – выдох. Вначале выполняется в медленном или среднем темпе. Каждый последующий отрезок проплывается быстрее предыдущего. Последний отрезок проплывается максимально быстро. Между отрезками делать 3 – 4 выдоха в воду.
5. Снять ласты. Плыть кролем на груди в полной координации в среднем темпе, следить за дыханием (4x12 м).
6. Выполнить упражнение ноги кроль с плавательной доской, вдох – выдох в воду (4x12 м).

Методические указания

Стопы из воды не высовывать! Движения идут только до поверхности воды, на ней остается бурлящий след

7. Игры на воде с мячами, свободное купание.

Занятие №13

Задачи: учить технике руки кроль с плавательной доской на задержке дыхания и в сочетании с дыханием; повторить технику способа «дельфин»; работать над выносливостью (работа проводится без ласт).

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Разминка: проплыть кролем на груди на технику в среднем темпе (4x12 м).

Методические указания

Стараться использовать поворот головы для вдоха в сторону руки, закончившей гребок, выдох в воду.

3. Плыть ноги кроль с плавательной доской (4х12 м). Выполнить в быстром темпе.
4. И. п. – в полу-наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты у бедер (или держаться сзади за поручень). Выполнить головой движение в сторону для вдоха, подбородком коснуться плеча. Следить за тем, чтобы плечи оставались на месте, движение выполняется только одной головой. Повторить по 6 – 8 раз в каждую сторону.
5. И. п. – в полу-наклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнить движение одной рукой в сочетании с дыханием. Первоначально упражнение лучше выполнять, разделяя: поворот головы – вдох – выдох.
6. И. п. – то же, что и в упражнении №5. Согласовать движения обеими руками с дыханием (через 2 гребка, через 3 гребка или через 4 гребка) Можно использовать любой вариант или чередовать их.

Методические указания

Следить за тем, чтобы вдох совпадал с моментом завершения гребка: для реализации этого положения необходимо рекомендовать обучающимся коснуться рукой бедра и задержаться в этом положении – так лучше для запоминания.

7. Плавательная доска зажата между ног. Работать руки кроль в сочетании с ранее изученным упражнением на дыхание (для начала в одну сторону – правую). Плыть в медленном темпе (4х12 м).
8. Плавательная доска находится в руках. Плыть ноги дельфин (2х12 м).

Методические указания

Ноги работают одновременно. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами. Плечи стараться не раскачивать.

9. Плыть дельфином в полной координации (можно на задержке дыхания). Следить за тем, чтобы на один цикл руками выполнить два «удара» ногами - в начале гребка и в конце гребка (2х12 м).
10. Свободное купание.

Задачи: совершенствовать технику кроля на груди; учить технике плавания на одних ногах кролем на спине; учить плавать без ласт; работать над выносливостью.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Разминка: проплыть кролем на груди в полной координации (2x12 м).
3. С плавательной доской плыть ноги кроль на груди в среднем темпе (8x12 м).
4. Плавательная доска лежит под головой. Плыть ноги кроль на спине (4x12 м).

Методические указания

Требовать от занимающихся фиксации взгляда строго вверх, это само по себе обеспечит высокое положение подбородка и правильную постановку головы.

5. Руки вытянуты вверх, голова лежит на руках. Плыть ноги кроль на спине без поддерживающих средств (4x6 м).

Методические указания

При принятии позы не допускать резких и быстрых движений: возможен перекат воды через лицо, что всегда вызывает неприятные ощущения у занимающихся и, как следствие, нарушает контроль за движениями.

6. Плыть кролем на груди в полной координации (4x12 м).
7. Катание с горки, игры на воде.

Занятие №15

Задачи: учить выполнять своевременно и правильно вдох – выдох при выполнении упражнения ноги кроль на груди без поддерживающих средств; учить выполнять прыжок с бортика ногами вниз.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Разминка: проплыть кролем на груди в полной координации (2x12 м).
3. Руки вытянуты вперед, плыть ноги кроль (4x12 м).

Методические указания

Ладони лежат строго на поверхности воды. Следить за подбородком: не нужно сильно откидывать голову назад для вдоха, выдох выполнять в воду.

4. Плыть кролем на груди в полной координации. Вдох делать в сторону гребущей руки (4x12 м).
5. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута впереди – держится за плавательную доску. Вдох выполняется в сторону гребущей руки. Упражнение применяется для совершенствования согласования движений рукой и дыханием. Выполнить каждой рукой (2x12 м) x2.

Методические указания

«Неработающая» рука с плавательной доской должна быть прямой, прижатой к голове.

6. Плыть кролем на спине в полной координации (2x12 м).

Методические указания

Начало гребка прямой рукой. Рука должна входить в воду прямая, рядом с головой. Таз держать в высоком положении, взгляд направлен строго вверх. Дыхание ртом, произвольно.

7. Прыжки с бортика по 2 человека по команде инструктора. На бортике – резиновый коврик. Пальцами ног захватить край бортика, присесть, руки отвести назад. Взмахнуть руками вперед, оттолкнуться двумя ногами от бортика, войти воду. При касании пола приземлиться на согнутые ноги.
8. Игры на воде, свободное купание.

Занятие №16

Задачи: работать над техникой плавания ноги кролем на спине, продолжить работу над техникой плавания кролем на груди в сочетании с правильным дыханием, работать над выносливостью.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Разминка: кроль на груди в полной координации (4x12 м). Дыхание произвольные.
3. Плыть упражнение: ноги кроль на спине с плавательной доской под головой (4x12 м).

4. Плыть упражнение №3, руки вытянуты вверх с плавательной доской (2x12м).

Методические указания

Стараться туловище держать прямо, таз не опускать, дышать ртом.

5. Плыть упражнение ноги кроль на спине без плавательной доски, руки вытянуты вверх прямые, ладони лежат одна на другой. Ногами стараться двигать без остановки, непрерывно (2x12 м).
6. Плавательная доска находится между ног. Плыть руки кроль на груди (4x12 м). Вдох стараться делать в сторону закончившей гребок руки.
7. Плыть упражнение ноги кролем на груди с плавательной доской (6x12 м).
8. Плыть кролем на груди в полной координации в медленном или среднем темпе на технику (2x12 м).
9. Катание с горки, игры на воде с мячом.

Занятие №17-18.

Задачи: совершенствовать технику работы ног кролем на груди и на спине, работать над скоростью и над выносливостью.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. В ластах плыть упражнение ноги кроль на груди с плавательной доской (8x12 м). Четыре отрезка плыть в среднем темпе, следующие четыре отрезка – в быстром темпе.
3. Плыть ноги кролем на спине, руки вытянуты вверх (4x12 м).
4. Плыть ноги кролем на спине, одна рука впереди (прямая, прижата к голове), другая – у бедра (2x12 м – по одному разу каждой рукой).
5. И. п. – то же, что и в упражнении №4. Через длительную паузу (1 – 2 – 3- 4 – медленный счет) выполнить гребок одной рукой и подготовительное движение другой – смена положения рук (2x12 м).
6. Плыть кролем на груди в полной координации в быстром темпе (4x12 м). Между отрезками выполнять самостоятельно выдохи 3 – 4 раза.
7. Снять ласты. Выполнить предыдущее (№6) упражнение (2x12 м).
8. Свободное купание.

Занятие №19.

Задачи: учить технике плавания на спине в полной координации, работать ноги кролем на спине; работать над выносливостью.

1. Дыхательные упражнения. И. п. – лёжа на груди, ноги укреплены за поручень, в руках плавательная доска. Поднять голову – вдох, опустить голову в воду – выдох (руки с плавательной доской держать прямые). Повторить 8 – 10 раз.
2. Надеть ласты. Плыть кролем на спине с движениями ногами, одна рука вытянута вперед, другая – вдоль туловища. Смена положения рук с паузой 1 – 2 – 3 сек. (2x12 м).
3. То же упражнение, но руки меняются непрерывно (4x12 м). Следить за дыханием.

Методические указания

Стараться не делать резких движений, чтобы не было переката воды через лицо.

4. Плыть ноги кроль на спине, плавательная доска на прямых руках вверх (4x12 м).
5. То же без плавательной доски (4x12 м).
6. С плавательной доской плыть ноги кроль на груди (вдох – выдох в воду). Повторить 4 круга по 36 м (плыть по периметру бассейна). Темп средний.
7. Снять ласты. Плыть ноги кроль на груди (2x12 м).
8. Плыть кролем на груди в полной координации (4x12 м).
9. Свободное купание, игры на воде с мячом.

Занятие №20-21.

Задачи: учить технике ноги дельфином и технике плавания дельфином в полной координации.

1. Дыхательные упражнения с плавательной доской в руках в и. п. – лежа на груди, ноги зафиксированы у бортика (вдох – выдох). Повторить 8 – 10 раз.

2. На ноги в область голеностопного сустава надеть резинку, в руках плавательная доска. Плыть ноги дельфин, выполнять волнообразные движения туловищем и ногами (6х6 м).
3. Резинку снять, надеть ласты. Плыть то же упражнение в ластах.

Методические указания

Стараться волнообразные движения выполнять с небольшой амплитудой, чтобы сильно не раскачивалась верхняя часть туловища (4х12 м).

4. Положить плавательную доску под голову. Плыть ноги дельфин на спине (4х12 м).

Методические указания

Следить, чтобы колени как можно меньше показывались из воды (или совсем не показывались). Стараться ластами «захватить воду» и «подбросить» ее вверх.

5. Работать ноги дельфин на груди, руки прямые впереди: вдох – поднять голову, выдох – опустить в воду (2х12 м).
6. Одна рука вытянута впереди, работать одной рукой дельфин и ноги дельфин. Вдох делать в сторону работающей руки. Повторить 2 раза каждой рукой (4х12 м).
7. Плыть дельфином в полной координации (2х12 м).
8. Снять ласты. Плыть кролем на груди в полной координации (2х12 м).
9. Катание с горки, свободное купание.

Занятие №22

Задачи: работать над техникой ноги дельфин; работать над техникой способа дельфин; совершенствовать технику кроля на груди и на спине.

1. Дыхательные упражнения с плавательной доской, с фиксированными ногами, и. п. лёжа на груди (8 – 10 раз).
2. Плавать ноги дельфин с резинкой на ногах, руки впереди прямые (4х6 м).
3. Упражнение №2, но руки вытянуты вдоль туловища (4х6 м).
4. Снять резинку, надеть ласты. Плыть ноги дельфин с плавательной доской (4х12 м).

Методические указания

Плечи не раскачивать, удерживать на месте у поверхности воды, ласты из воды не высовывать.

5. Плавательная доска под головой, плыть ноги дельфин на спине (4x12 м).

Методические указания

Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами, передвигаясь за счет этих движений вперед. Колени не сгибать.

6. Плавательную доску держать в одной руке посередине. Плыть лежа на груди ноги дельфин и гребок одной рукой дельфином. Дыхание произвольное. Пробовать считать «удары» ногами в начале гребка (рука впереди) и в конце гребка (рука у бедра). Повторить 4x12 м (каждой рукой по 2 раза).

7. Плыть дельфином в полной координации (2x12 м). Дыхание произвольное.

8. Плыть кролем на груди в полной координации (4x12 м). Следить за дыханием.

9. Плыть на спине в полной координации (4x12 м).

Методические указания

Следить, чтобы лицо находилось на поверхности воды, вдох – выдох через рот.

Положение таза высокое.

10. Свободное купание.

Занятие №23

Задачи: работать над техникой способа дельфин без ласт и в ластах, учить делать вдох через 2 – 3 гребка; совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине.

1. Дыхательные упражнения в и. п. лежа на груди, ноги зафиксированы за поручень. В одной руке плавательная доска, другая у бедра. Повернуть голову в сторону прижатой руки – вдох, опустить голову в воду – выдох. Выполнить в каждую сторону 6 – 8 раз.

2. С плавательной доской в руках плыть ноги дельфин. Вдох – выдох в воду. Повтор 4x12 м.

3. Плыть то же упражнение без плавательной доски, руки впереди, дыхание произвольное (2x12 м).
4. Выполнить то же упражнение, одна рука впереди, другая – у бедра. (2x12 м), вдох через 2 – 3 цикла движений.
5. Плыть дельфином в полной координации (2x12 м).
6. Надеть ласты. Плыть «ноги кроль», в руках плавательная доска. Повторить 4 круга по 36 м (144 м – плыть по периметру бассейна). Вдох-выдох в воду.
7. Плыть «ноги кроль» без плавательной доски: одна рука впереди, другая – у бедра. Вдох делать в сторону прижатой руки (4x12 м – по 2 раза каждой рукой).
8. Плыть «ноги кроль» на спине, руки вытянуты вверх (2x12 м).
9. Плыть на спине в полной координации (4x12 м).

Методические указания

Следить за положением головы и туловища.

10. Свободное купание, катание с горки

Занятие №24-25

Задачи: работать над техникой способа дельфин в полной координации и в упражнениях; совершенствовать технику кроля на груди и на спине; работать над выносливостью.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Плыть дельфином в полной координации. Дыхание произвольное или через 2–3 цикла (4x12 м).
3. Надеть ласты. Плыть с плавательной доской ноги дельфин (4x12 м).
4. Плыть дельфином в полной координации (в ластах). Стараться плыть 2-х ударным дельфином: удар ногами в начале гребка, когда руки впереди и в конце гребка, когда руки находятся у бедра (4x12 м). Дыхание через 2 – 3 цикла.
5. Снять ласты. Плыть ноги кроль на груди с плавательной доской (4x12 м).
6. Плыть ноги кроль на груди, одна рука впереди, другая у бедра, вдох делать в сторону прижатой руки (2x12 м). То же повторить другой рукой.

7. Плыть ноги кроль, одна рука вытянута вперед, гребок одной рукой с дыханием. То же – другой рукой (2x12 м).
8. Плыть ноги кроль на спине, плавательную доску держать одной рукой, другой рукой выполнять гребок. То же повторить другой рукой (4x12 м).
9. Плыть на спине в полной координации (4x12 м). Следить за положением головы и туловища.
10. Свободное купание.

Занятие №26

Задачи: совершенствовать технику кроля на груди и на спине; работать над выносливостью и скоростью.

1. И. п. – стоя лицом к бортику, в полу-наклоне, одна рука вытянута вперед, держится за поручень, другая прижата к бедру. Поворот головы в сторону свободной руки – вдох, поворот головы в воду – выдох. Повторить в каждую сторону 6 – 8 раз.
2. Надеть ласты. Плыть кролем на груди в полной координации (в быстром темпе). Вдох стараться делать в сторону руки, закончившей гребок (4x12 м).
3. Одна рука вытянута вперед, ноги работают кролем, гребок одной рукой с дыханием. То же повторить другой рукой (4x12 м).
4. Работать ноги кроль, руки прижаты к туловищу. Вдох – выдох произвольно (4x12 м).
5. Работать ноги кроль на спине, руки вытянуты вверху (4x12 м).
6. Работать ноги кроль на спине, руки прижаты к бедрам.

Методические указания

Следить за положением головы и туловища.

Дыхание произвольное (4x12 м).

7. Плыть на спине в полной координации (4x12 м).
8. Снять ласты. Плыть кролем на груди в полной координации. Скорость отрезков чередовать: быстро – в среднем или медленном темпе (4x12 м).
9. Свободное купание.

Занятие №27

Задачи: познакомить детей с комплексным плаванием, провести разминку (без брасса) по схеме комплексного плавания; рассказать детям о способах плавания и их отличиях.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Разминка(4x12 м): дельфин – 12 м, на спине – 12м, кроль на груди – 24м.
3. Плыть ноги – комплексное плавание с доской: дельфин – 12 м, на спине – 12 м, кроль на груди – 24 м (т.е. 2x12 м). Все эти дистанции повторить 2 раза.
4. Комплексное плавание в полной координации: дельфин – 12 м, на спине – 12 м, кроль на груди – 24 м (т.е. 2x12 м).
5. Плыть кролем на груди в полной координации по периметру бассейна (36 м). Повторить 2 раза.
6. Подтянуться на руках по поручню под водой (дыхание произвольное): 3 круга по 36 м – всего 108 м.
7. Свободное купание.

Занятие №28

Задачи: совершенствование техники кроля на груди в сочетании с дыханием, работать над техникой стиля дельфин; работать над выносливостью.

1. Надеть ласты.
2. Дыхательные упражнения у бортика с поворотами головы вправо и влево. Повторить 6 – 8 раз в каждую сторону.
3. Плыть ноги кроль на груди с плавательной доской, вдох-выдох – в воду (4x24м).
4. Без плавательной доски, руки впереди, работать ноги кроль. Дыхание произвольное (4x12м).
5. Выполнить то же упражнение, руки – вдоль туловища (4x12м).
6. Кроль на груди в полной координации (4x12м).
7. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
8. С плавательной доской плыть ноги дельфин, дыхание произвольное (4x24м).

9. Без плавательной доски, руки впереди, плыть ноги дельфин, дыхание произвольное (4x12м).
10. То же упражнение, что и №9, но руки располагаются вдоль туловища (4x12м).
11. Плыть дельфином в полной координации (4x12м).
12. Свободное купание.

Занятие №29

Задачи: совершенствование комплексного плавания и исправление допускаемых ошибок; работа над выносливостью.

Занятия проводятся без ласт.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Разминка – плыть комплексное плавание: дельфин - 12 м, на спине – 12 м, кроль на груди – 12 м.
3. Плыть ноги кроль с плавательной доской (4x12м).
4. Плыть ноги дельфин с плавательной доской (4x12м).
5. Плыть ноги дельфин на спине, плавательная доска под головой (4x12м).
6. Плыть ноги кроль на спине, плавательная доска под головой (4x12м).
7. Плыть на спине: ноги кроль, гребок одной рукой, другая рука держит доску под головой.

Методические указания

Следить, чтобы начало гребка производилось прямой рукой и прямая рука входила в воду.

8. Плыть кролем на груди в полной координации.
9. Катание с горки, свободное купание, игры с мячом.

Занятие №30

Задачи: подвести итоги плавательной подготовки за прошедший период, провести зачет на дистанциях 12 и 24 м кролем на груди в полной координации.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.

2. Плыть дельфином в полной координации (4x12м).
3. Плыть на спине в полной координации (4x12м).
4. Плыть кролем на груди в полной координации (4x12м).
5. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
6. Провести диагностический срез на 12 и 24 м на время кролем на груди. Результаты занести в журнал.

Занятие №31

Задачи: совершенствовать технику плавания всех ранее изученных способов, проводить работу по исправлению ошибок; работать над выносливостью и быстротой.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Плыть на спине ноги кроль с плавательной доской (4x12 м).
3. Плыть на спине ноги кроль, руки вытянуты вверху (4x12 м).
4. Плыть на спине с движениями ногами: одна рука вытянута вперед, другая – вдоль бедра. Смена положения рук с паузой (4x12 м).
5. То же, что и упражнения №4, но руки меняются непрерывно. Дыхание не задерживать, плыть в полной координации. (4x12 м: 2x12 м + 24 м).
6. С плавательной доской плыть ноги кроль на груди с переменной скоростью (4x12 м) – средний темп + быстрый.
7. Плыть кролем на груди в полной координации по периметру бассейна (2x36 м).
8. Дыхательные упражнения 4 – 6 раз.
9. Провести эстафеты по ранее изученному материалу.

Занятие №32-33

Задачи: учить движениям ноги брасс, руки брасс, совершенствовать ранее изученные способы плавания.

На суше.

1. И. п. – сидя, упор сзади. Имитация движений ногами. Выполняется медленно:

на счет «раз» - подтянуть пятки к тазу; на счет «два» - развернуть стопы в стороны; на счет «три» - удерживая стопы в положении «в стороны», выполнить толчок ногами через стороны внутрь (после толчка ноги выпрямляются и соединяются). Повторить 12 – 14 раз.

2. Имитация движений ногами лежа на груди. И. п. – лежа на груди поперек скамейки: на счет «раз» - подтягивание; на счет «два» - разведение стоп в стороны; на счет «три» - рабочее движение. Повторить 12 – 14 раз.

В воде.

1. Дыхательные упражнения 6 – 8 раз.

2. Лежа на груди, держась руками за поручень, имитировать ногами движения брасс. Выполнять 2 – 3 мин. Дыхание произвольное.

3. Плавание на одних ногах брассом на спине с плавательной доской под головой. Дыхание произвольное. Положение таза высокое (6х6 м).

4. Плавание на одних ногах брассом на груди с плавательной доской. Дыхание произвольное (6х6 м).

5. Стоя на дне в положении полу-наклона, выполнить движения руками брассом на месте. Повторять 1 – 2 мин.

6. Плавательная доска зажата между ног, плыть руки «брасс» с задержкой дыхания или дышать произвольно (6х6 м).

7. Плавание в координации: руки брасс, ноги кроль. Дыхание произвольное (4х12 м).

8. Надеть ласты. Плыть на спине ноги кроль, руки прямые вверху (4х12 м).

9. Плыть на спине в полной координации (4х12 м)..

10. Плыть «кролем» на груди в полной координации (2х24 м).

11. Катание с горки, игры на воде.

Занятие №34

Задачи: учить движениям ногами «брасс», руками «брасс»; учить отталкиваться от бортика двумя ногами с последующим скольжением; работать над ошибками.

На суше.

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, стопы развернуты в стороны, руки вытянуты вверх: на счет «один» - присесть, колени развернуть в стороны, спина прямая; на счет «два» - вернуться в и. п.

В воде.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. С плавательной доской плавать ноги брасс на груди, дыхание произвольное (6х6 м).
3. Плавательная доска под головой. Плыть ноги «брасс» на спине (6х6 м).
4. Плавание на груди, лицо опущено в воду, руки вытянуты вдоль туловища. Пытаться после подтягивания захватить руками стопы, сделать паузу, затем рабочее движение – толчок (4х6 м).
5. Плавательная доска находится между ног. Плавание при помощи движений руками брассом (4х6 м).
6. Упражнение выполнить у бортика. И. П. – ноги на ширине плеч, стопы развернуты в стороны, руки вытянуты вверх. Выполнить «гребок» руками брасс и в конце его «подтянуть» ноги (согнуть, приседая), затем, выпрямляя ноги, вывести руки «вперед» (вверх). Повторять 1 – 2 мин.
7. Плыть брассом в полной координации, сохраняя согласованность движений предыдущего упражнения (4х6 м).
8. Обучение отталкиванию от бортика с последующим скольжением. Принять и. п. – полу-присед. Одна нога, согнутая в колене стоит на стенке бортика, руки вытянуты вперед. Сделать вдох, присесть под воду, поставить на стенку бортика вторую ногу, оттолкнуться двумя ногами как можно сильнее, выполнить скольжение и затем плыть кролем на груди в полной координации (6 м). Повторить 8 – 10 раз.
9. Провести эстафеты, используя элементы ранее изученного материала.

Занятие №35

Задачи: учить согласованности движений при плавании способом брасс, продолжить обучение движениям ноги брасс и руки брасс; провести

диагностический срез на 12 м на спине.

На суше.

1. И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, стопы развернуты в стороны, руки вытянуты вверх. Выполнить «гребок» руками брассом и в конце его «подтянуть» ноги (согнуть их, приседая), затем, выпрямляя ноги, вывести руки «вперед» (вверх). Повторять 1 – 2 мин.

В воде.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Выполнить упражнение в ходьбе по периметру бассейна правым боком, при этом правую ногу ставить на стенку бассейна на полную ступню и отталкиваться от стенки тоже полной ступней, руки держать на поясе (затем руки вверх, можно менять положение рук). Выполнить один полный круг (36 м).
3. Плавательная доска в руках, плыть ноги брасс на груди, темп медленный, дыхание произвольное (4x12 м).
4. Плавание брассом в раздельной координации: руки – пауза, ноги – пауза (2x12 м). Дыхание произвольное.
5. Плыть брассом в полной координации с паузой после каждого цикла: руки – ноги – пауза (4x12 м). Дыхание произвольное.
6. Плыть на спине в полной координации. Следить за техникой (4x12 м).
7. Провести диагностический срез: 12 м на спине на время. Результаты записать в журнал.
8. Эстафеты, игры на воде.

Занятие №36-37

Задачи: продолжить учить технике способа брасс, совершенствовать технику ранее изученных способов; работать над выносливостью.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Повторить на месте имитацию плавания брассом, пробовать делать вдох-выдох через 2 – 3 цикла движений. Повторить 12 – 16 раз.

3. Плыть ноги брасс на груди, руки вытянуты впереди, дыхание произвольное (2x12 м).
4. Плавательная доска под головой. Плыть ноги брасс на спине (4x12 м).

Методические указания

Следить за высоким положением таза и за разворотом стоп в стороны

5. Плыть брассом в полной координации с паузой после каждого цикла: вытягиваемся «в стрелочку» (4x12 м). Дыхание через 2 – 3 цикла.
6. Надеть ласты. Плыть кролем на груди в полной координации (6x12 м). Вдох делать сторону руки, закончившей гребок.
7. С плавательной доской плыть ноги «дельфин» (4x12 м).
8. С плавательной доской под головой плыть ноги «кроль» на спине (4x12 м).
9. С плавательной доской плыть ноги «кроль» на груди (2x24 м).
10. Плыть «дельфином» в полной координации. Следить за работой ног, выполнить удар ногами в начале и в конце гребка руками (4x12 м).
11. Плыть «кролем» на груди в полной координации в соревновательном варианте – быстро (2x12 м).
12. Свободное купание.

Занятие №38

Задачи: работать над совершенствованием техники плавания «дельфин» и на спине; работать над выносливостью и быстротой при плавании «кролем» на груди.

Тренировка проводится в ластах.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Плыть ноги «дельфин» с плавательной доской (3x24 м).
3. Плыть ноги «дельфин» на спине с плавательной доской под головой (4x12м).
4. Плавание с помощью движений ногами «дельфином» и одной рукой, другая вытянута вперед: вход руки в воду – первый удар стопами вниз, окончание гребка рукой (рука у бедра) – второй удар стопами вниз (2-ударный «дельфин»). Каждой рукой повторить 2 раза (4x12 м).

5. Плыть «дельфином» в полной координации. Вдох выполнять через 2 – 3 цикла движений руками.
6. Плыть с плавательной доской под головой ногами «кроль» на спине (2x24 м).
7. Плыть ногами «кроль» на спине, руки вверх (4x12 м).
8. Плавательная доска под головой. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой «кролем» на спине (4x12 м). Каждой рукой выполнить по 2 раза.
9. Плыть на спине в полной координации (4x12 м).
10. Плыть ногами «кролем» на груди с плавательной доской (4x24 м: первые 12 м плыть в среднем темпе, вторые 12 м - быстро).
11. Плыть «кролем» на груди в полной координации – быстро, через 6 – 7 выдохов в воду (4x12 м).
12. Свободное купание.

Занятие №39

Задачи: учить плавать способом комплексное плавание, провести диагностический срез на 12 м «кролем» на груди на время.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Плыть «дельфином» в полной координации 12 м, выполнить 3 – 4 выдоха в воду.
3. Плыть на спине в полной координации 12 м, выполнить 3 – 4 выдоха в воду.
4. Плыть способом «брасс» 12 м, выполнить 3 – 4 выдоха в воду.
5. Плыть «кролем» на груди в полной координации 12 м, выполнить 3 – 4 выдоха в воду.
6. Плыть 48 м способом комплексное плавание (12 – «дельфин», 12 м – на спине, 12 м «брасс», 12 м в/с)
7. Отдых 2 – 3 минуты.
8. Провести диагностический срез способом «кроль» на груди в полной координации на время. Результаты занести в журнал.
9. Надеть ласты. Плыть ногами «кроль» на груди, руки вытянуты вперед (4x24 м).
10. Плыть ногами «кролем» на спине, руки вверх (4x24 м).

11. Плыть на спине в полной координации (4x12 м).

12. Свободное купание.

Занятие №40-41

Задачи: учить плавать способом комплексное плавание в полной координации и по элементам (руки – ноги); работать над выносливостью и дыханием.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Разминка: плыть каждым способом по 12 м («дельфин», на спине, «басс», «кроль») с отдыхом 3 – 4 выдоха в воду.
3. Плыть ногами способом комплексное плавание с плавательной доской («дельфин», на спине, «басс», «кроль») (4x12 м – 4 раза).
4. Плыть руками способом комплексное плавание в среднем или медленном темпе (48 м).
5. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
6. Выполнить упражнение в ходьбе по периметру бассейна правым боком, при этом правую ногу ставить на стенку бассейна на полную ступню и отталкиваться от стенки тоже полной ступней, руки держать на поясе (затем руки вверх, можно менять положение рук). Выполнить один полный круг (36 м).
7. Плыть с плавательной доской ногами басс (4x12 м).

Методические указания

Следить за положением стопы (на себя) во время отталкивания.

8. Эстафеты и игры на воде.

Занятие №42

Задачи: продолжить учить плавать способом комплексное плавание, провести диагностический срез на 12 м способом «дельфин»; работать над ошибками.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Плыть способом комплексное плавание (2x48 м). Между отрезками выполнить дыхательные упражнения 6 – 8 раз.
3. С плавательной доской плыть ногами комплексное плавание (4x12 м).

4. Провести диагностический срез на 12 м «дельфином». Результаты занести журнал.
5. Надеть ласты. Плыть способом комплексное плавание – «дельфин», на спине, «кроль», кроль ((4x12 м) x4раза).
6. Провести игру «Плавание на выбывание». Условия зависят от количества человек. Плыть 4 отрезка по 12 м кролем на груди в полной координации. Кто приплывает последним – выбывает, пока не останутся 1 – 2 победителя.
7. Свободное купание.

Занятие №43

Задачи: работать над ошибками, их исправлением при плавании всеми ранее изученными способами; провести диагностический срез на 12м «кролем» на груди.

1. Дыхательные упражнения 8 – 10 раз.
2. Плыть способом комплексное плавание: «дельфином», на спине, «брассом» – в среднем темпе, «кролем» – в быстром темпе (4x48 м), между отрезками вдох-выдох – 6 – 8 раз.
3. Отдых 2 – 3 минуты. Провести диагностический срез на 12 м кролем груди. Результаты занести в журнал.
4. Плыть ноги кроль на груди, руки впереди (4x12 м).
5. Плавательную доску держать двумя руками посередине. Ноги работают кролем непрерывно, сделать гребок правой рукой, вдох в правую сторону, рука возвращается в и. п., пауза, то же выполнить левой рукой, вдох в левую сторону, вернуться в и. п., пауза (4x12 м).
6. Надеть ласты. Плыть «кролем» на груди в полной координации, выполнять вдох в сторону той руки, которая закончила гребок (аналогично, как в предыдущем упражнении - (4x12 м))

Занятие № 44

Задачи: подготовить игры и эстафеты для спартакиады по плаванию, ознакомить детей с подобранным материалом, выполнить тренировочный вариант в воде.

1. Дыхание. Упражнение 8-10 раз.

2. Одеть ласты. Плыть ноги способом комплексное плавание (без брасса) руки вперед:

- 4x12 м – дельфином

- 4x12 м – на спине

- 4x12 м – кроль на груди.

3. Плыть способом комплексное плавание (без брасса) в полной координации:

- 4x12 м – дельфином

- 4x12 м – на спине

- 4x12 м - кролем на груди.

4. Эстафета «Переправа».

В эстафете участвует 2 команды с чётным количеством детей. В каждой команде дети делятся на пары. В парах один садится в круг сверху, второй его «везёт» до противоположного ботика, затем дети меняются местами и возвращаются на место к команде. Эстафета передается следующей паре ударом ладошки. Чья команда быстрее выполнит задание. Эстафету повторить 2 раза.

5. Эстафета «Водопады». Участвует 2 команды (количество детей по 5-6 человек в каждой команде). Дети все одевают ласты на ноги. Капитаны команд получают плавательные жилеты (1 штука) и резиновые игрушки. По команде первый участник плывет «ноги кроль», руки вперед с мячом. Доплывает до противоположного бортика, бросает мяч в корзину и назад возвращается кролем на груди в полной координации, передает эстафету следующему участнику ударом ладошки. Снимает жилет и кладет следующему участнику, а сам становится в конец колонны. Чья команда быстрее и без штрафных очков закончит эстафету (штраф: наступил ногами на пол или не попал мячом в корзину). Эстафету повторить 2 раза.

6. Свободное купание.

Занятие № 45

Задачи: провести игры и эстафеты на ранее изученный материал, учить детей

дисциплине на воде при проведении эстафет.

1. Дыхательные упражнения 8-10 раз.
2. Плыть способом комплексное плавание (каждым способом по 12 м) 4x12м повторить 4 раза, между сериями выдох в воду по 4-5 раз.
3. Эстафета «Почтальон». В каждой команде участвуют по 8-10 человек. Дети располагаются друг напротив друга у противоположных бортиков. Соревнующиеся плывут «кролем» на груди, держа в руке «донесение» (игрушки), затем передают «донесение» следующему участнику эстафеты. Нельзя игрушку опускать в воду и наступать на дно. За ошибки начисляются штрафные очки.
4. Эстафета «Водопад
5. » Количество детей по 8-10 человек в команде. Дети выстраиваются в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У капитанов команд находится детское ведро. По команде капитаны команд набирают полное ведро воды, выливают себе на голову, затем через верх передают ведро следующему участнику. Задание повторяется. После того как последний участник выполнил задание, ведро передается через верх назад первому участнику.
6. Эстафета с выбыванием. По команде играющие плывут до противоположного бортика. Тот, кто приплывет последним, выбывает из игры. Плыть можно любым способом. Выбывание проводить по 1-2 последнему плывущему. Количество отрезков 4-6 раз по 12 м.
7. Эстафета «Подводники». По команде все играющие плывут «кролем» на груди в полной координации уплывают до противоположного бортика и начинают собирать камешки со дна бассейна. Кто больше соберет.
8. Свободное купание.

Занятие № 46

Задачи: учить правильному дыханию при плавании способом «басс» и «кроль» на груди в полной координации, учить технике поворота при плавании «кролем на груди».

1. и.п. – о.с. в полу-приседе, руки вытянуты вперед, ладони повернуты наружу, большие пальцы вниз. Опустить голову вниз. Развести руки в стороны, поднять голову сделать вдох, выполнить остальную часть гребка брассом – выдох. Повторить 10-12 раз 2 раза.
2. Выполнить упражнение в ходьбе правым боком по периметру бассейна. Правую ногу ставить на полную ступню (носком вверх) с последующим отталкиванием от стены (36м). Подготовительное упражнение для «брасса».
3. То же упражнение – выполнить левым боком (36м).
4. Плыть ноги «брасс» с плавательной доской, следить за стопой (носы на себя) в время отталкивания. Повторить 4x12 м.
5. Плавание «брассом» на груди с помощью движений ногами, руки вперед. Постепенно к движениям ногами подключаются движения руками. Например: 1/3 часть бассейна – ноги «брасс», руки вперед, дыхание произвольное (или $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$), затем в полной координации. Повторить 4x12 м.
6. Плавание «брассом» в полной координации с вариантами дыхания через несколько циклов (2-3) Повторить 4x12 м.
7. Дыхательные упражнения. Стоя в полу-наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Одна рука вытянут вперед, держится за поручень, вторая у бедра. Повернуть голову в сторону прижатой руки – вдох, выполнить гребок свободной рукой – выдох. Повторить каждой рукой вдох-выдох по 10-12 раз.
8. Плыть ноги кроль, руки вперед. Гребок одной рукой – вдох, пронос руки над водой, руки вперед – выдох, то же выполнить другой рукой. Повторить 2x12м.
9. Плавание кролем на груди в полной координации. Дыхание в одну сторону на каждый 2 или 4 гребок или в обе стороны – на каждый 3 или 5 гребок. Повторить 2x12 м.
10. Одеть ласты. Игра «Кто дальше проплывет под водой». Ноги работают кролем. Руки – брассом. По команде оттолкнуться от борта или от дна бассейна, нырнуть как можно ниже и проплыть как можно дальше на задержке дыхания. Повторить 2 раза. Выявить победителя.

11. Свободное купание.

Занятие № 47

Задачи: учить технике простого поворота с вращением на груди (поворот открытого типа, выполняется в любую сторону), совершенствовать технику плавания в сочетании с дыханием.

1. Дыхательные упражнения №1 занятие №38. Повторить 10-12 раз в каждую сторону.
2. Одеть ласты. Плыть ноги «дельфином». Одна рука впереди, другая работает «дельфином». Вдох делать через 2-3 цикла движения рукой. Метод указания. Следить за координацией движений: на 1 гребок рукой выполнить 2 удара ногами. Повторить 4x12 м. (каждой рукой по 2 раза)
3. Плыть ноги «кроль» на спине. Руки вверх, дыхание не задерживать. Повторить 4x24 м.
4. Плыть ноги «кроль» на груди, руки впереди. На вдох голову поднимать вверх. Повторить 2x24 м.
5. Плыть ноги «кроль» на груди, одна рука вытянута впереди, другая прижата к бедру. Вдох выполнять в сторону прижатой руки. То же выполнять в другую сторону. Повторить 4x12 м.
6. Плыть ноги «кроль» на груди, руки впереди. Выполнить гребок правой рукой,дох, и.п., выдох. Пауза, то же левой рукой – вдох, и.п. выдох, пауза. Повторить 4x12 м.
7. Снять ласты. Принять и.п. о.с. в полу - наклоне (лицом к бортику). Правая рука впереди, касается стенки бассейна, левая вдоль туловища. Согнуть правую руку в локтевом суставе, подтянуть тело пловца, поставить правую ногу на стенку бассейна, выполнить поворот через левое плечо, присесть, поставить левую ногу на стенку бассейна, оттолкнуться, руки вывести вперед, выполнить скольжение. Имитирующий поворот на месте выполнить 8-10 раз (можно в любую сторону)
8. Принять и.п. на расстоянии 2-3 метра от стенки бассейна. Подплыть к стенке бассейна способом «кроль» на груди, коснуться ее рукой, затем

быстро подтянуть ноги, приняв как бы положение сидя, поднять голову над водой, вдох, выполнить поворот за счет усилий тазобедренных суставов, которое придает телу вращательное движение. Руки помогают вращению, после вращения, ступни ног поставить на стенку бассейна на уровне таза и вывести руки вперед. Сильно оттолкнуться двумя ногами, голову опустить в воду, выполнить скольжение, после этого проплыть вперед 2-3 метра. Если ребенок касается стенки правой рукой, то поворот совершается в левую сторону и наоборот. Повторить 8-10 раз.

9. Плыть «кролем» на груди в полной координации 24 м с поворотом.

10. Свободное купание.

Занятие № 48

Задачи: работать над техникой дыхания всех ранее изученных способов, учить технике простого поворота.

1. Дыхательные упражнения. И.п. – лежа на груди одна рука впереди, вторая вдоль туловища, ноги закреплены носками за поручень, голова опущена в воду. Выполнить поворот головы в сторону руки, прижатой к туловищу, вдох, вернуться в и.п.- выдох. Повторить 8 раз в каждую сторону.
2. Выполнить то же упражнение, но с работой рук «кролем». Вдох делать в сторону руки, закончившей гребок, через 3-5 циклов, или через 2-4 цикла. Повторить по 10-12 вдохов в каждую сторону.
3. Плыть «кролем» на груди в полной координации 24 м (2x12м) с поворотом, следить за дыханием.
4. Плыть «дельфином» в полной координации. Стараться плыть 2-х ударным «дельфином» (удар ногами в начале гребка и в конце гребка руками) повторить 4x12 м.
5. Плыть на спине в полной координации. Повторить 4x12 м.
6. Плыть «брассом» в полной координации. Повторить 4x12 м.
7. С плавательной доской плыть ногами «комплексное плавание» (дельфин, на спине, брасс, кроль) Повторить 2x48 м. Дыхательные упражнения 6-8 раз после каждой серии.

8. Плавательная доска зажата между ног, плыть руки комплексное плавание (дельфин, на спине, брасс, кроль) 48 м. 1 раз.
9. Выполнить упражнение №8, занятие №39. Повторить 8-10 раз.
10. Свободное плавание.

Занятие № 49

Задачи: работать над техникой плавания способом дельфин, учить сочетать плавание дельфином с дыханием. Провести диагностический срез на 12 м «дельфином».

1. Дыхательные упражнения – и.п. стоя в воде в положении полу-наклона, верхняя часть туловища и голова лежит на поверхности воды, руки впереди. Плечи держать на поверхности воды, не раскачивать. Выполнять движения руками «дельфином», когда руки находятся в конце гребка (у бедра), поднять голову вверх - вдох, опустить голову в воду, продолжить движения руками «дельфином» – выдох. Повторить 10-12 раз по 2 раза.
2. Плыть руки «дельфином» с плавательной доской между ногами. Вдох делать, когда руки опускаются на воду или в конце гребка через 2-3 цикла. Повторить 2x12 м.
3. Плыть ноги дельфином, руки впереди, дыхание не задерживать. Повторить 2x12 м.
4. Плыть ноги дельфином, руки вдоль туловища, вдох делать, поднимая голову вверх, подбородок удерживать надо водой. Повторить 2x12 м.
5. Плыть дельфином в полной координации, дыхание через 2-3 цикла гребка руками. Повторить 2x12 м.
6. Провести диагностический срез на 12 м «дельфином» в полной координации. Результаты занести в журнал.
7. Одеть ласты. Плыть ноги «дельфин» на спине, руки вверху. Повторить 4x12 м.
8. Руки одновременно работают назад, ноги «дельфином», плыть на спине. Дыхание произвольное. Повторить 4x12 м.
9. Свободное купание.

Занятие № 50

Задачи: работать над быстротой, совершенствовать технику ранее изученных способов.

1. Дыхательные упражнения 8-10 раз.
2. Разминка – «кроль» на груди в полной координации. Повторить 4x12 м.
3. С плавательной доской плыть ногами «кроль» на груди, быстро. Повторить 4x12 м (между отрезками вдох-выдох 5 -6 раз.)
4. С плавательной доской плыть ногами «дельфин» на груди – быстро. Повторить 4x12 м.
5. С плавательной доской плыть ногами на спине – быстро – 4x12м.
6. Подтягиваться на руках (перехват как по канату) по поручню под водой. 2 круга по 36м.
7. С плавательной доской плыть ногами «кроль» на груди. Первую половину отрезка плыть в среднем темпе 12 м, вторую половину отрезка плыть быстро 12 м. Повторить 2x24 м.
8. Плыть «кролем» на груди в полной координации – быстро, 2x12 м с интервалом отдыха – 8 выдохов в воду).
9. Плыть на спине в полной координации в среднем темпе на технику. Повторить 4x12 м.
10. Свободное купание.

Занятие № 51-52

Задачи: совершенствование техники всех ранее изученных способов в полной координации и по элементам в сочетании с дыханием.

1. Дыхательные упражнения 8-10 раз.
2. Разминка. Плыть «кролем» на груди в полной координации, следить за дыханием.
3. Плавание «кролем» на груди с подменой: выполняется 3-4 гребка одной рукой, другая вытянута впереди, затем положение рук меняется, 3-4 гребка

выполняется другой рукой. Вдох в сторону работающей руки. Повторить 4x12м.

4. Выполнить предыдущее упражнение №3, но при выполнении рабочих движений одной рукой другая находится у бедра. Повторить 2x12м.
5. Выполнить упражнение №3 и №4, но на спине. Дыхание произвольное. Повторить каждое упражнение 4x12 м.
6. Плыть «кролем» на груди в полной координации, следить за дыханием. Повторить 4x12 м.
7. То же на спине. Повторить 4x12м.
8. Повторить упражнение №8 занятие №39. 8-10 раз.
9. Свободное купание.

Занятие № 53

Задачи: учить выполнять старт при плавании на спине, работать над совершенствованием техники в упражнениях.

1. Дыхательные упражнения 8-10раз.
2. Дети располагаются равномерно у противоположных бортиков бассейна. Упражнение выполняется по команде инструктора. По команде «На старт» - дети берутся руками за край бортика (или сливной желоб) согнутыми ногами упираются в стенку бассейна, чтобы пальцы ног были ниже поверхности воды. Сгибают немного руки в локтях и подтягиваются. По команде «Марш!» дети отпускают руки, выполняют ими мах назад, прогибаются (живот выводят вверх) плечи и голову отводят назад и отталкиваются. После скольжения под водой, начинают выполнять движения ногами и гребки руками. Повторить 10-12 раз.
3. Со старта проплыть на спине в полной координации 4x12м
4. выполнить упражнения №3 №4 №5 №6 занятия № 43
5. Плыть кролем на груди с низкого старта из воды и с поворотом – 24 м на время. Результаты занести в журнал (Диагностический срез на 24 м.)
6. Свободное купание.

Занятие № 54

Задачи: работать над выносливостью, отрабатывать старты из воды и повороты.

1. Дыхательные упражнения.
2. Одеть ласты. Плыть на спине ноги «кроль» руки вверх. Повторить 4x24 м.
3. Плыть ноги «кроль» на спине рука вверх, другая – вдоль туловища. Повторить 4x24 м.
4. Плыть ноги «кроль» на спине, одна рука вверх, другая выполняет гребки. То же другой рукой. Повторить 4x24 м.
5. Выполнить упражнение №2, №3, №4 «кролем» на груди. Повторить 4x24 м каждое упражнение.
6. Снять ласты. Плыть на спине в полной координации со старта из воды – 24 м, повторить 2 раза.
7. Плыть «кролем» на груди в полной координации со старта из воды – 24 м, повторить 2 раза.
8. Свободное купание.

Занятие № 55

Задачи: выявить плавательную подготовку юных пловцов, оценить выносливость и технику плавания.

1. Дыхательные упражнения 8-10 раз.
2. Разминка: кроль на груди. Повторить 2x24 м.
3. Без учета времени проплыть наибольшее расстояние с правильной техникой и дыханием кролем на груди: 36 м – 48 м – 60 м. Результаты занести в журнал.
 - а) 60 м – проплыли ___ человека
 - б) 48 м – проплыли ___ человек.
4. Отдых – 4-5 минут.
5. Плыть способом комплексное плавание на время – 48 м со старта из воды и соблюдая повороты (дельфин, на спине, брасс, кроль) результаты занести в журнал.
6. Свободное купание.

Занятие № 56

Провести игры и эстафеты на ранее изученный материал. Выявить победителей и наградить всех участников призами.

Материально-техническое обеспечение программы.

Программно-методические материалы, оборудование соответствуют возрасту, учитывают индивидуальные особенности детей, планируются с учетом ФГОС ДО.

Для построения грамотной работы по обучению плаванию детей используются помещение бассейна ДООУ.

Площадь бассейна с учетом задач работы инструктора территориально включает несколько зон, каждая из которых имеет специфическое назначение и соответствующее оснащение: игровая зона, учебная зона, зона для «сухого плавания», релаксации, чаша бассейна и другие вспомогательные помещения: душевая, раздевалка, болшерная и др. Все помещения бассейна соответствуют требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций, антитеррористической безопасности учреждения дошкольного образования, соответствуют Правилам охраны жизни и здоровья воспитанников.

Методическое обеспечение программы (оборудование и инвентарь)

- Разделительная дорожка 12 м длиной
- Натянутый шнур на дне чаши, для проплывания с поддержкой под водой
- Плавающие ворота и корзины
- Шест длиной 3м
- Термометр комнатный
- Ориентиры на бортиках
- Пенопластовые обручи для проныривания
- Обручи пластмассовые
- Термометр для воды
- Секундомер
- Судейский свисток
- Дорожки и оборудование для профилактики плоскостопия
- Плавательные доски
- Ведерки для обливания

- Пирамидки
- Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью
- Круги надувные разных размеров и форм
- Поролоновые палки (нудолсы)
- Надувные игрушки
- Мячи резиновые разных размеров
- Ласты
- Очки для плавания
- Флажки
- Стойки
- Мячи надувные, разных диаметров
- Наглядные пособия, карточки, схемы.

Список литературы

- Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-80 с.
- Котляров, А. Д. Методика обучения плаванию в дошкольном учреждении: учебное пособие. – 3-е изд., доп. / А. Д. Котляров, Г. Л. Котлярова. – Челябинск: Уральская академия, 2012. – 100 с.
- Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя ДООУ и родителей - М.: Просвещение, 1991.-159 с.
- Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96с. (Растим детей здоровыми)