

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №18 имени И. Я. Илюшина»

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ гимназии №18

Яльшева Л.В.

« 30 августа 2019г.



ПЛАВАНИЕ

программа дополнительного образования для абонементных групп
Авторы — тренеры по плаванию Мартынова А.Б., Дюкарева М.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ШМО

Мартынова А.Б.

« 02 сентября 2019г.

г. Королев
2019г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Календарно-тематическое планирование
3. Содержание программы
4. Список литературы

Пояснительная записка (младшая группа)

Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка.

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста определенным плавательным навыкам, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для всестороннего физического развития.

Задачи:

Научить детей уверенно держаться на воде;

Формировать новые двигательные умения и навыки;

Формировать культурно – гигиенические навыки, навыки самообслуживания и личной гигиены;

Развивать физические качества (ловкость, выносливость, гибкость, равновесие);

Формировать элементарные правила безопасного поведения на воде;

Развивать целеустремленность, настойчивость, самообладание, дисциплинированность;

Умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Режим занятий

Возрастная группа	Число детей в группе	Длительность занятий, мин.
6,5-7 лет	8-15	30-45 мин
8-10 лет	12-15	45 мин
11-14 лет	15-20	45 мин

Занятия проводятся в игровой, тренировочной, соревновательной формах.

Занятия проводятся по подгруппам (до 15 человек) во вторую половину дня, **продолжительностью 30-45 минут**. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с **октября по май месяц**. Количество занятий: **в неделю – 2; в месяц – 8; в год – 72**; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней. Перед каждым занятием медицинская сестра бассейна осматривает детей и ведёт контроль за самочувствием каждого ребёнка.

Календарно-тематический план для младшей группы

Тема	Количество часов
1. Передвижения по дну бассейна бегом (в воде).	2
2. Упражнения в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.	2
3. Упражнения связанные с координацией движений рук и ног.	3
4. Передвижение в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями рук и ног.	3
5. Погружения в воду (без опоры).	2
6. Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой.	2
7. Упражнения с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами и руками.	4
8. Упражнения, связанные с лежанием на груди и спине	3
9. Упражнения имитационного характера	2
10. Движения ногами в воде, сидя	1
11. Скольжение на груди и спине.	2
12. Движение ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.	2
13. Использование изученных ранее способов плавания	2
14. Дыхательные упражнения	3
15. Движения ног у бортика	3
Итого	36

Организация и проведение занятий

Выполнение различных по сложности упражнений, их дозировка в равной мере доступны мальчикам и девочкам младшего возраста.

Первый урок плавания проводится на мелкой глубине бассейна для всех детей, второй и третий — на глубине до пояса, а на последующих уроках глубина зависит от степени освоения занимающимися учебного материала. Если занятия проводятся в бассейне с покатым дном или террасного типа, то эту проблему дети решат самостоятельно и довольно быстро — каждый расположится там, где ему наиболее удобно.

В процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие типы уроков: учебный, учебно-игровой; игровой, массового купания, индивидуального обучения, контрольный.

Учебный урок. Посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых уроков дети выполняют ходьбу на небольшой глубине в различных построениях и различными способами: в шеренгах, «змейкой», по диагонали; грудью и спиной вперед и т. д. На следующем уроке эти же передвижения

усложняются (быстрым шагом, бегом), изучаются новые варианты ходьбы — левым (правым) плечом вперед и т. д. На каждом последующем уроке целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровой урок. Предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего урока. Здесь может быть несколько вариантов.

На уроке изучаются новые упражнения или элементы техники, на что отводится определенное время. Далее проводится игра, содержащая только что изученные упражнения, затем эти же упражнения вновь изучаются в учебной форме и т. д. Примерно две трети основной части урока посвящаются изучению нового материала в учебной форме, после чего в оставшееся время проводится игра, содержащая этот материал и направленная на его дальнейшее изучение и совершенствование.

Изучается новый и достаточно сложный материал, после чего проводится игра, не содержащая только что изученные упражнения, а имеющая главным образом эмоциональную направленность. Далее проводится другая игра, уже насыщенная движениями, составляющими новый материал. Делается это для физической и психологической разгрузки организма ребенка.

Выбор варианта определяется физической и плавательной подготовленностью занимающихся, степенью освоения материала, температурными условиями, предыдущей или последующей занятостью детей и т. д.

Игровой урок. Содержит игры и развлечения. Задачи такого урока могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т. д. В игровых, как и в любых других, уроках выполнение упражнений на дыхание строго обязательно.

Контрольный урок. На нем анализируются результаты текущей и итоговой успеваемости. Под текущей успеваемостью подразумевается освоение отдельных групп упражнений плавательного курса или подготовительных упражнений (для освоения с водой и т. д.). Итоговая успеваемость отражает, как правило, итоги работы за год. Анализ текущей успеваемости целесообразно проводить в тестовой или соревновательной форме, итоговой — в соревновательной, однако при этом дети не должны выполнять какие-либо произвольно установленные, но введенные в ранг обязательных нормативы.

Наиболее успешно учебный материал осваивается в том случае, если он изучается комплексно почти на каждом уроке. Каждый урок имеет основную задачу, связанную, как правило, с изучением нового материала.

Занятиям в бассейне обязательно предшествуют **гигиенические процедуры**. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, чтобы предотвратить нежелательные явления в воде. Затем они тщательно, но быстро моются в душе, приучаясь делать это самостоятельно или с помощью сверстников. После занятий дети вновь принимают непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат волосы, одеваются и отдыхают.

На уроке у всех детей должна быть единая форма: специальные купальные трусики, резиновая или матерчатая шапочка. И трусики, и шапочка должны быть плотно облегающими, чтобы во время урока не было курьезных случаев.

Правила поведения в плавательном бассейне для занимающихся любого возраста едины и предусматривают строжайшее их соблюдение, беспрекословное подчинение руководителям.

Для успешного освоения детьми упражнений и движений в воде используются общепринятые методические приемы. Наиболее эффективны следующие методические приемы:

Выполнение упражнений в парах с помощью партнера

Контрастные упражнения

Вариативность при изучении движений

Выполнение движений в соревновательной и игровой форме

Облегчение (усложнение) условий выполнения движений

Медленное плавание

Выполнение движений, держась за неподвижную опору

Образное сравнение и др.

План занятий для младшей группы

Первая и третья неделя каждого месяца

Подготовительная часть (на суше)	Основная часть (в воде)	Заключительная часть
<ul style="list-style-type: none">• различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;• общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения;• специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде.	<ul style="list-style-type: none">• различные виды ходьбы в разном темпе;• игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц;• специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног).	<ul style="list-style-type: none">• свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами, игры;• контрастный душ;• дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

Вторая и четвёртая неделя каждого месяца.

<ul style="list-style-type: none"> • релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше); • дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше); • различные виды ходьбы в воде. 	<ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений по преодолению страха перед водой; • комплекс упражнений по формированию и коррекции правильной осанки; • комплекс упражнений на развитие ловкости и двигательных навыков на воде; • игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на занятиях в первую и третью неделю месяца. 	<ul style="list-style-type: none"> • свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, предметами; • контрастный душ.
--	--	--

Оценка качества выполнения контрольных упражнений программы:

- **Низкий уровень – Н**

Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

- **Средний уровень – С**

Ребёнок владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

- **Высокий уровень – В**

Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Для более успешного освоения детьми программы главным является взаимодействие: педагог – родители – дети. При проведении занятий по плаванию уделяется особое внимание безопасности и здоровью каждого ребёнка.

Пояснительная записка (средняя группа)

Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Необходимость создания данной программы вызвана тем, что практически здоровые дети сегодня составляют 1-5% от всего детского населения. Количество детей с нарушением осанки постоянно растет. Увеличивается частота выявления разных форм сколиоза. Цифры «кричат...», но слышат и понимают это только к сожалению, лишь специалисты и родители заинтересованные в воспитании здорового ребенка. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления детей в детских садах.

Вопросы физического развития дошкольников представлены, как основа профилактики нарушений. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Цель программы: Сформировать у детей эмоционально -положительное отношение к занятиям на воде, способствовать укреплению физического и психического здоровья дошкольников, формировать потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Приобщение детей к воде, формирование первоначальных навыков плавания и умение держаться на воде;
2. Содействие оздоровлению и закаливанию детей, их гармоническому физическому развитию;
3. Расширение круга гигиенических знаний, формирование навыков, самообслуживания и личной гигиены;

4. Содействие всестороннему развитию и воспитанию таких положительных черт личности, как самообладание, настойчивость, решительность, взаимопомощь и т.п.
5. Воспитание устойчивого эмоционально-положительного интереса к систематичным занятиям плавание и потребности в регулярном пользовании водой в оздоровительных целях.

- Оздоровительная

Регулярные занятия в бассейне, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и способствуют закаливанию организма, снижению риска простудных заболеваний. Плавание разгружает позвоночник, создает благоприятные условия для роста тел позвонков, укрепляет мышечный корсет, формирует правильную осанку.

- Воспитательная

Воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению гигиенических норм и правил.

- Развивающая

Развитие двигательных умений и навыков детей, психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.

- Обучающая

Учить ориентироваться в пространстве, элементам спортивных игр на воде, играм с элементами соревнований. Обучение техническим приемам плавания.

Календарно-тематический план для средней группы

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Скольжение в воде на груди и спине (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений)	5
2	Освоение движений на суше и в воде	2
3	Скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем с опорой	2
4	Скольжение на груди, спине с работой руками и ногами, как при плавании кролем на груди в скольжении	3
5	Совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении	2
6	Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине (совершенствование гребковых движений по типу различных облегчённых способов плавания кролем)	4
7	Плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в	2

	воду	
8	Плавание кролем на спине и груди при помощи ног	2
9	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног с опорой	2
10	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств	4
11	Плавание на груди, спине без выноса рук	4
13	Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду (отработка техники движений руками и ногами на задержке дыхания с выдохом в воду, с постепенным усложнением)	2
14	Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду	2
	Развитие гибкости Развитие силовых возможностей Формирование правильной осанки	Каждый урок
Итого		36

Критерии оценки двигательных умений детей

Диагностика проводится 2 раза в год.

Водобоязнь

В (высокий уровень) – ребенок охотно входит в воду, не боясь ее.

С (средний уровень) – ребенок ведет себя скованно, нерешительно.

Н (низкий уровень) – ребенок боится воды, вздрагивает при попадании на него брызг.

Движения в воде

В (высокий уровень) – ребенок правильно выполняет все движения.

С (средний уровень) – ребенок нерешительно выполняет все движения.

Н (низкий уровень) – ребенок боится и не выполняет движения.

Плавание кролем

В (высокий уровень) – ребенок правильно выполняет толчок ногами, при скольжении выполняет попеременные движения руками и ногами по способу «кроль» от 3 и более метров.

С (средний уровень) – ребенок неправильно оттолкнулся ногами от бортика, но проплыл 2 и более метров, или ребенок правильно оттолкнулся и проплыл 2- и более метров.

Н (низкий уровень) – ребенок неправильно оттолкнулся от бортика и проплыл менее 2 метров.

Погружение в воду

В (высокий уровень) – ребенок, сделав вдох, полностью погружается лицом в воду на продолжительное время.

С (средний уровень) – ребенок, сделав вдох, погружается в воду до уровня глаз или же погружается с головой, но на непродолжительное время.

Н (низкий уровень) – ребенок наклонился над поверхностью воды, погружение не

ВЫПОЛНИЛ.

Пояснительная записка (старшая группа)

Каждое занятие направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвёртой недели – в игровой форме. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Программа опирается на общепедагогические принципы:

- **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого ребенка, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Цель программы – создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи:

Учить выполнять выдох в воду с поворотом головы для вдоха; продолжать упражнять детей в движениях рук и ног, как при плавании кролем, с подвижной опорой; закрепить умение скользить по поверхности воды с доской в руках; воспитывать организованность, взаимовыручку; развивать силу, быстроту, выносливость.

Создать у детей положительное настроение;

Закреплять умение скользить на груди и на спине;

Способствовать укреплению здоровья, проявлению двигательных умений и навыков в нестандартных условиях

Календарно-тематический план для старшей группы

№	Тема	Кол.ч.
1	Изучение подготовительных упражнений для освоение с водой. Подвижные игры	2
2	Изучение движений ногами как при плавании кролем. Подвижные игры	3
3	Совершенствование движений ногами как при плавании кролем.	3
4	Изучение движений руками как при плавании кролем на груди.	2
5	Изучение согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди.	3
6	Совершенствование согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди.	3
7	Изучение техники дыхания при плавание кроль на груди. Подвижные игры	3
8	Изучение согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди.	4
9	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди.	4
10	Изучение техники плавания кроль на спине. Подвижные игры	3
11	Совершенствование техники плавания кроль на спине. Подвижные игры	4
12	Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди.	2
	Итого	36

План занятий для старшей группы

Месяцы	Наименования раздела программы	Тема занятия	Недели	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
Октябрь	Основы знаний Освоение с водой	Инструктаж по технике безопасности	8	Первичный инструктаж по технике безопасности в бассейне и правила поведения на занятиях плаванием	Знать требования инструкций
		Правила личной гигиены при посещении бассейна		Понятия о личной гигиене	Высокое горизонтальное положение тела на воде, носки ног оттянуты.
		Обучение выполнению простейших упражнений в воде		Подготовительные упражнения на суше. Общеразвивающие (ОРУ) и специальные упражнения (СУ). Передвижение в воде вдоль бортика. Игра «Войны на море», «Дождик» Скольжение на груди с поочередными движениями ногами. Понятие о дыхании в бассейне.	
Плавание кролем на груди	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ногами		ОРУ и СУ на суше. Скольжение на груди, плавание с доской с разным положением рук. Игра «Кораблик»	Носки ног оттянуты, стопы в воде.	
Ноябрь	Плавание	Обучение	4	ОРУ и СУ на суше.	Делать полный

ь	кролем на груди	дыханию при плавании кролем на груди.		Плавание с доской и без доски. Игра «У кого больше пузырей», «Водолазы»	выдох
Декабрь	Плавание кролем на груди	Элементарные гребковые движения	4	ОРУ и СУ на суше. Поочередные движения руками с доской и без доски. Игра «Лодочка»	Круговые движения руками
Январь	Плавание кролем на спине	Обучение скольжению на спине . обучение плаванию при помощи движений ногами.	2	ОРУ и СУ на суше. Поочередные движения ногами, руками в различных положениях. Игра «Медуза»	Горизонтальное положение тела лицом вверх
Февраль	Плавание кролем на спине	Дыхание при плавании кролем на спине.	4	ОРУ и СУ на суше. Поочередные движения ногами, руками в различных положениях.	Вдох – ртом, выдох – носом, головой не крутить
Март	Плавание кролем на спине	Гребковые движения руками	4	ОРУ и СУ на суше. Плавание упражнениями с доской, без доски	Согласование движений, выполняя выдох в воду
Апрель	Техника плавания кролем на груди ,спине	Согласование движений ног, рук и дыхания. Развитие скоростных качеств	6	ОРУ и СУ на суше. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Игра «Кто быстрее»	Согласование движений, выполняя выдох в воду
Май	Стартовые прыжки	Обучение элементам стартового прыжка.	4	Спад в воду, руки в положении скольжения. Низкий старт с бортика	Задержка дыхания с выдохом в воду

Подробный план занятий для старшей группы

Если в период начального обучения дети учатся уверенному передвижению в воде, приобретают опыт правильного поведения на поверхности воды и под водой, то в старшей, подготовительной группах они овладевают техникой спортивных способов плавания. В старших группах дети должны овладеть техникой кроля и плавания на спине, а также познакомиться с техникой брасса и элементами техники плавания способом дельфин.

Всякое совершенствование в плавании зависит от двух взаимосвязанных определяющих факторов: двигательных навыков (изучение техники) и двигательных качеств (развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости).

Сентябрь. Октябрь .Ноябрь. Декабрь.(34 занятия)

Основная часть занятий будет направлена на изучение техники плавания способом кроль на груди.

Техника плавания способом кроль на груди.

Техника плавания кролем на груди имеет много общего с техникой плавания кролем на спине. Это в первую очередь относится к попеременным движениям рук и ног, движению руки над водой и горизонтальному положению тела в воде. При плавании кролем на груди голова слегка приподнята, так что брови пловца находятся на уровне поверхности воды, что вызывает некоторый прогиб тела пловца в пояснице.

Движения ногами. Ноги двигаются так же, как при плавании кролем на спине. Правда, в соответствии с изменением положения тела ступни несколько больше развернуты внутрь при движении ноги вниз, что увеличивает ударное действие стопы.

Движения руками. При плавании кролем на груди руки используются для продвижения вперед более эффективно, чем при плавании на спине, поскольку они проводятся под телом пловца. Гребок становится более продолжительным, и эффект отталкивания о воду увеличивается.

После энергичного отталкивания о воду приблизительно около бедра рука выводится из воды и выносится вперед. Во время движения по воздуху рука должна быть максимально расслаблена.

Полная координация движений и дыхание. Движения рук и ног согласуются так же, как при плавании кролем на спине. Однако согласование движений рук при плавании кролем на груди несколько отличается от движений рук при плавании кролем на спине. Если полный цикл движения руки разделить на фазы: подтягивания, "нажима" (подводные фазы) и проноса (надводная фаза), то на каждую из них приходится по два удара ногами (один вверх и один вниз). Фазы тесно связаны и последовательно переходят одна в другую, обеспечивая непрерывность тягового усилия. Дыхание должно полноправно входить в общую координацию движений, обеспечивая организму регулярную доставку кислорода и вывод отработанного воздуха. В то же время чрезвычайные повороты головы должны как можно меньше мешать движению. При выдохе голову следует держать в воде прямо на воображаемой продольной оси тела. Для вдоха голову поворачивают в сторону, чтобы рот показался над поверхностью.

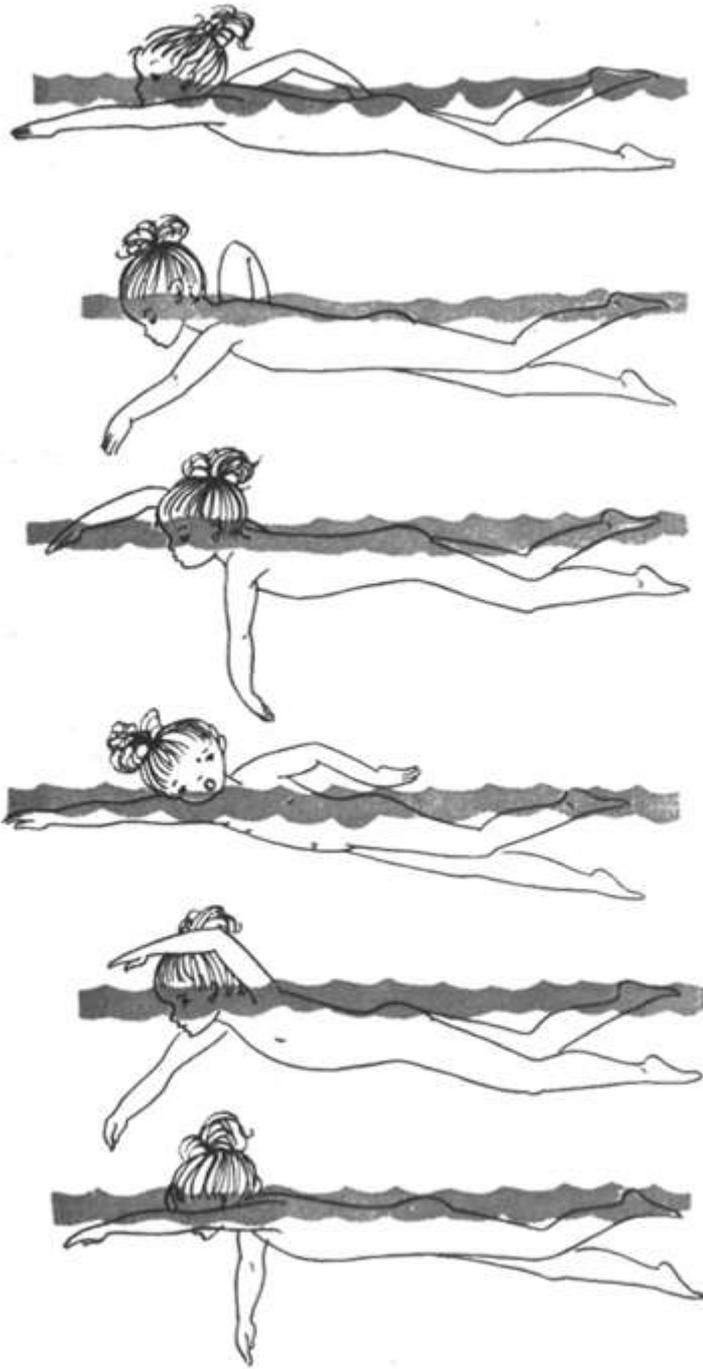


Рис. 59

Выдох по возможности должен быть полностью закончен в тот момент, когда заканчивается фаза нажима рукой. В момент отталкивания рукой голову надо повернуть в сторону, а когда рука движется по воздуху вперед, следует выполнить глубокий вдох. В момент входа руки в воду перед плечом лицо уже опущено в воду.

Январь. Февраль. Март.(20 занятий)

Основная часть занятий будет направлена на изучение техники плавания способом кроль на спине.

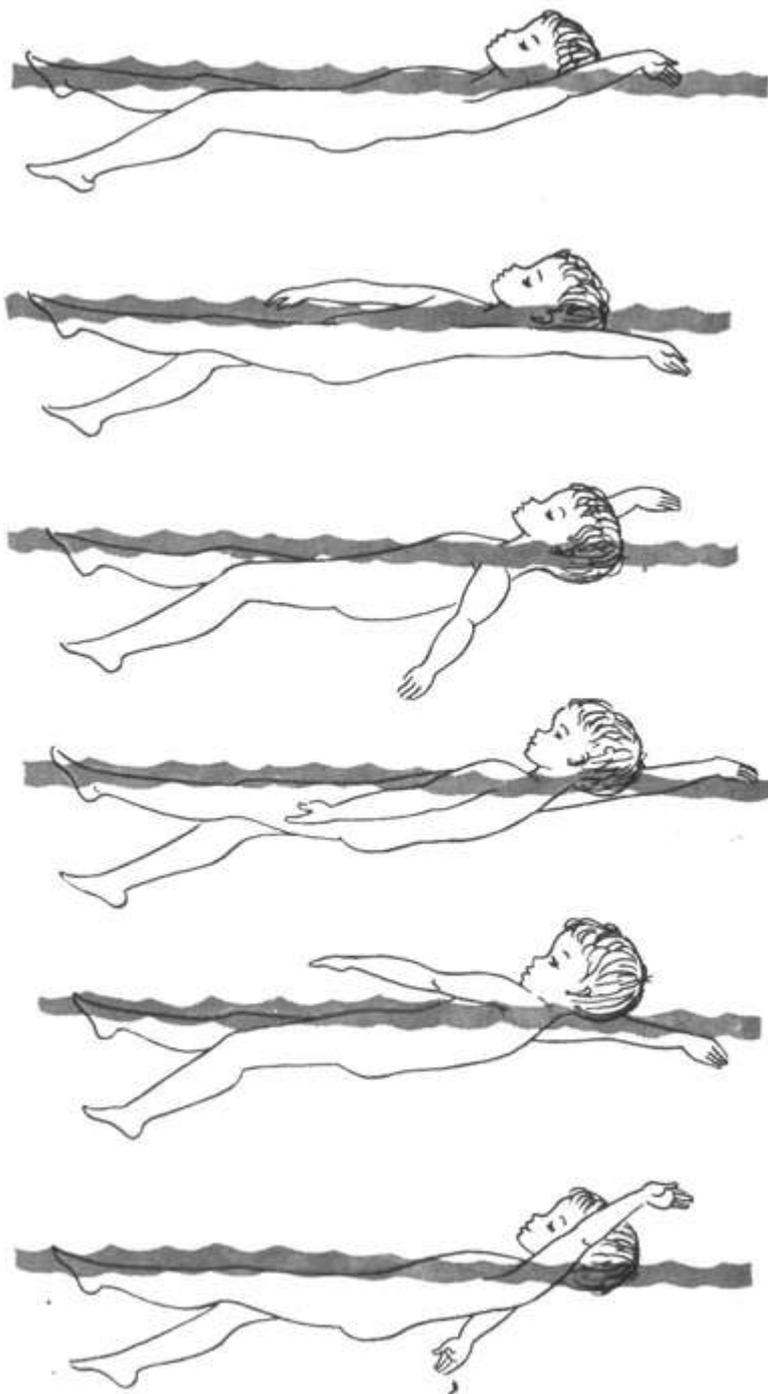
Техника плавания способом кроль на спине.

Плавание на спине осуществляется при помощи поочередных движений руками и ногами.

Движения ногами. Ногами выполняются ритмичные поочередные удары вверх и вниз. Двигательный импульс идет от мышц бедра и распространяется затем на всю ногу, до пальцев. При чередовании импульсов движений удар вниз производится прямой ногой. При ударе ноги вверх сначала наблюдается легкое сгибание ее в колене. Затем при достижении верхней точки нога выпрямляется. После того как движение в тазобедренном суставе уже закончено, голень и стопа продолжают движение вверх. Для увеличения удара стопы слегка повернуты внутрь. В верхней точке удара большие пальцы ног выходят на поверхность воды.

Движения руками. Каждой рукой в непрерывном и ритмичном чередовании выполняются подтягивающие и отталкивающие движения, которые сообщают телу пловца двигательный импульс вперед. После этого рука выполняет движение над водой и возвращается в исходное положение для последующих рабочих движений. В то время как одна рука выполняет гребок, другая, как можно более расслабленно, двигается по воздуху и входит в воду впереди плеча, приблизительно параллельно воображаемой продольной оси тела. Новичкам рекомендуется выполнять в воде

гребок выпрямленной рукой, кисть сложить лопаточкой, пальцы прижать друг к



другу.

При этом большую роль играет регулярное дыхание, так как оно снабжает организм свежим кислородом и выводит использованный воздух. Поскольку при плавании на спине голова для вдоха не поворачивается, дыхание не представляет серьезных трудностей. Лучше всего согласовать его с движением одной руки: выдох - во время движения рук под водой, вдох - при движении руки по воздуху.

Главное помнить - вдох выполняется только через рот, выдох - через рот и нос.

Апрель. Май. (16 занятий)

Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине. Разучивание стартов и поворотов в плавании способом кроль на груди и кроль на спине.

Техника выполнения стартов.

Каждые соревнования по плаванию начинаются со старта. При плавании на спине старт производится из воды, а при остальных способах плавания прыжком - со стартовой тумбочки или края бассейна. Стартовая команда подается выстрелом, свистком или командой "Марш!". Стартер подает пловцам команды, и они занимают места на стартовых тумбочках. При этом они должны правильно принять стартовое положение и сохранять его до стартовой команды.

Старт при плавании на спине. Пловец входит в воду на своей дорожке и принимает стартовое положение. Тело при этом находится в положении группировки, ноги (одна несколько выше другой) плотно упираются в стенку бассейна. Руками пловец держится за борт сливной канавки, за специальный поручень или другие приспособления. После стартовой команды пловец отпускает поручень, руки направляет вперед и сильно отталкивается ногами от стартовой

стенки. Голову отклоняет к спине, тело слегка прогибает и в прогнутом положении

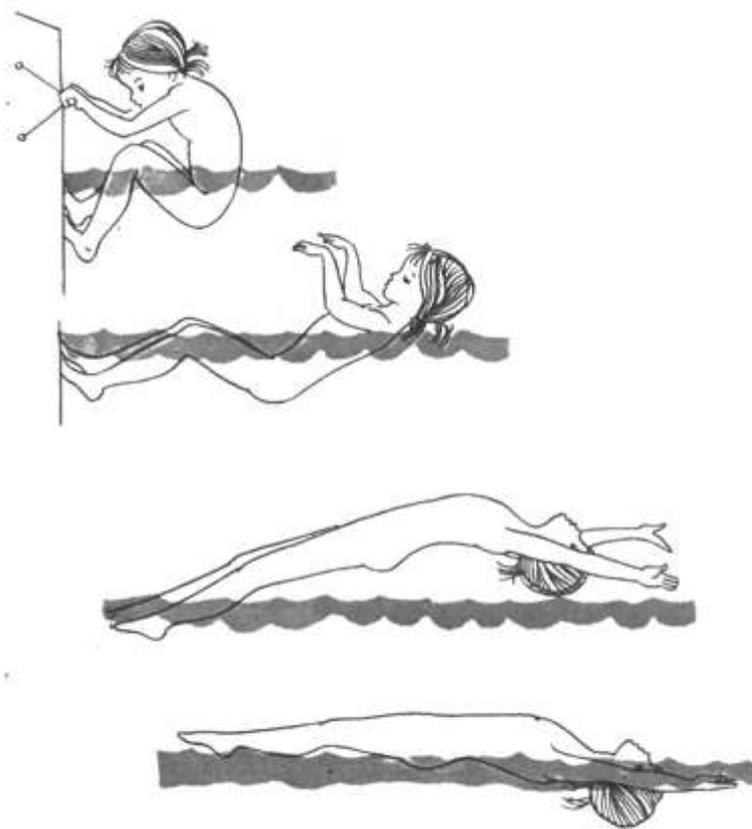


Рис. 62

руками вперед входит в воду.

Старт при плавании кролем на груди выполняется прыжком со стартовой тумбочки. По требованию стартера пловец занимает место на стартовой тумбочке. Его пальцы для надежности упора обхватывают ее край. Верхняя часть тела наклонена вперед, ноги слегка согнуты в коленях, руки несколько приподняты сзади, взгляд направлен на дорожку. По команде стартера пловец делает короткий замах руками назад-вверх, а затем энергичный мах вперед. Одновременно наклоняет туловище вперед, сильным толчком ног создает мощный двигательный импульс в

направлении прыжка и по пологой кривой входит в воду.

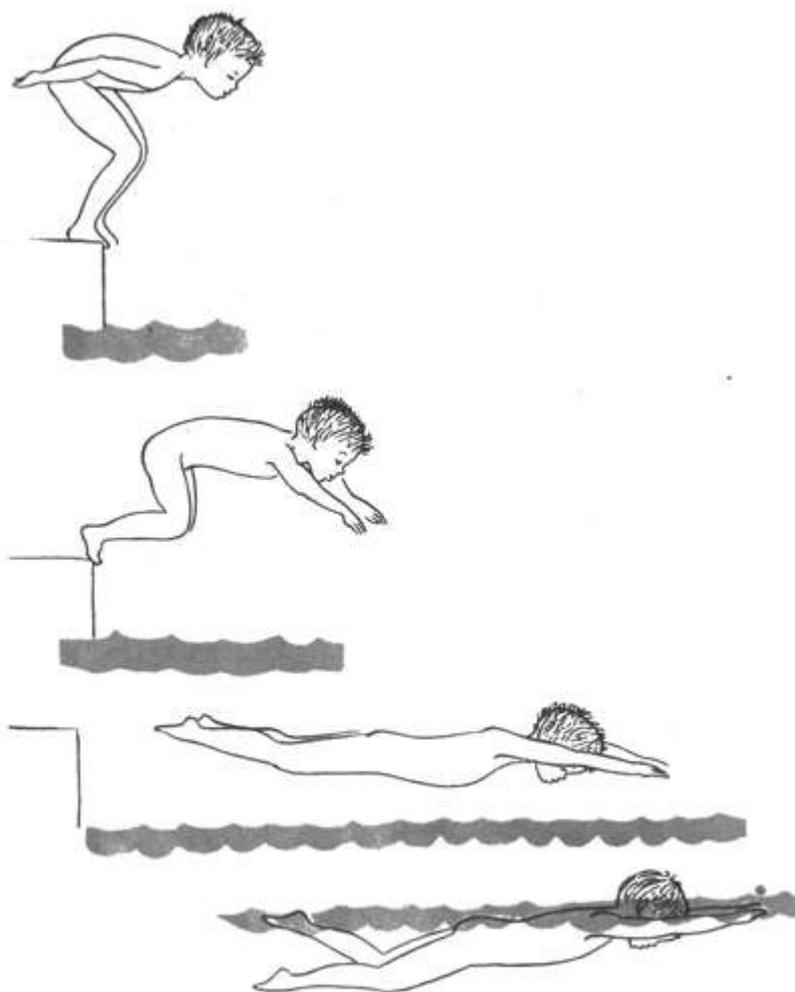


Рис. 63

Поворот

Маленьким пловцам вначале следует ограничиться наиболее простым поворотом, который обычно называют высоким.

Высокий поворот при плавании на спине. При подходе к стенке пловец ориентируется или при помощи поворота головы в сторону или при помощи отклонения головы к спине. Как только вытянутой вперед рукой пловец касается стенки, он выполняет переворот вокруг руки почти приходя в положение на груди; другая рука помогает этому вращению. Далее пловец подводит ноги к стенке и принимает положение приседа. При этом он держит голову над водой и делает вдох. Затем ногами плотно упирается в стенку, тело отклоняет назад, руки низко выносит над поверхностью воды в направлении движения. И, наконец, ногами сильно отталкивается от стенки, полностью выпрямляется и держит голову между вытянутыми руками.

Высокий поворот при плавании кролем на груди. Как только пловец дотронется до стенки (при плавании кролем - рукой, находящейся впереди), он быстро

подтягивает ноги, занимая при этом как бы сидячее положение, и поднимает голову над водой. Затем усилием в тазобедренном суставе он сообщает телу вращение и разворачивается на 180°. В этой фазе пловцом выполняется вдох. После этого пловец ставит ступни ног на стенку приблизительно на высоте таза, выводит руки вперед (голова находится между вытянутыми руками) и сильно отталкивается ногами от стенки; тело выпрямляется, и в конце скольжения пловец переходит к плавательным движениям, как после стартового прыжка .

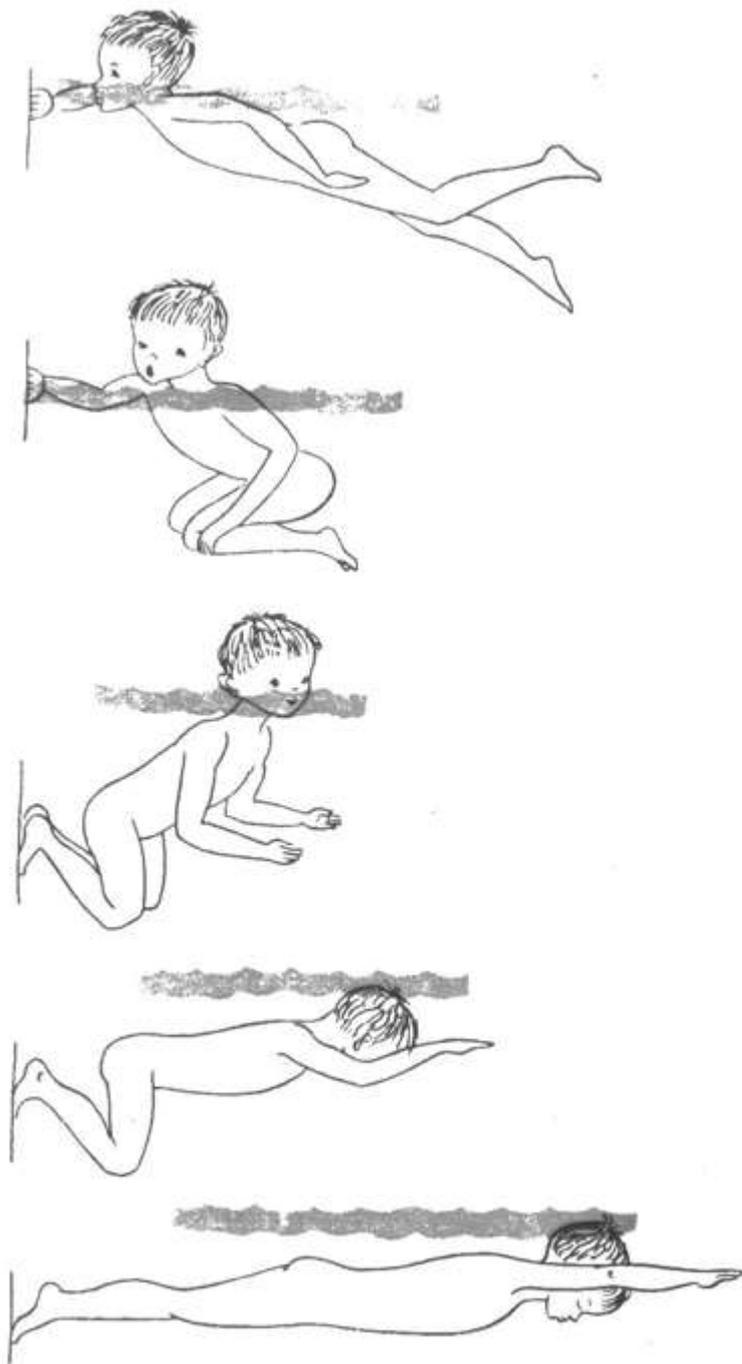


Рис. 65

ЛИТЕРАТУРА

Васильев В.С. Обучение детей плаванию.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 94 с. 15. Глазырина Л.Д.-Физическая культура дошкольникам. М: ВЛАДОС, 1999,227 с.

Здоровячок: Авторская программа по физическому развитию дошкольника. :Красноярск: РИО КГПУ, 2003, 36 с.

Осокина Т.И. Как научить детей плавать, М.: Просвещение, 1985, 80 с.

Ю.Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991,159 с. И.Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная

активность - источник здоровья детей. М: Линка-Пресс, 2007,96 с.

Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие.- М., Айрис, 2003.- 30 с.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М: Мозаика-Синтез, 2005, 96 с.