



Утверждена Федерацией плавания

Ростовской области

Президент



И.В.Горин

ПРОГРАММА

ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 6-12 лет

по плану-конспекту 12 уроков обучения плаванию

2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная часть плана - конспекта 12 уроков обучения плаванию разработана в соответствии с программой, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ «Плавание», которая является официальным документом, регламентирующим процесс занятий спортивно-оздоровительным и спортивным плаванием учащихся в бассейне.

Планирование учебного материала по 12-ти часовому курсу обучения плаванию детей возрастной категории 6-12 лет осуществлялось в рамках раздела «Спортивно-оздоровительное плавание» вышеназванной программы «Плавание».

Представленный 12-ти часовой учебный курс обучения плаванию является программным материалом, направленным на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

- первоначальное обучение базовым навыкам плавания и умению держаться на воде без вспомогательных средств;
- укрепление здоровья, закаливание и обучение основным гигиеническим навыкам;
- преодоление водобоязни и овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и развитию двигательных качеств;
- развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты скорости реакции, силовых и координационных возможностей), предусмотренных программой физического воспитания в школе;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванию и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Основными критериями оценки освоения курса являются: регулярность посещения занятий, освоение техники плавания кролем на груди, на спине, проплывание без остановок, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий плаванием.

Контрольный урок позволяет определить результат прохождения курса и подвести итог обучения плаванию.

Прохождение полного 12-ти часового курса позволяет обучающимся участвовать в отборе для дальнейших целенаправленных занятий спортивным плаванием в формате учебно-тренировочных занятий спортивной школы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание учебного плана	Формат учебного плана
1	Количество учебных недель	4-8
2	Количество занятий в неделю	2-3
3	Продолжительность одного занятия в том числе:	60 мин.
	на воде	35 мин.
	на суше	10 мин.
	организационные мероприятия (душ, проход в бассейн)	15 мин.
4	Максимальная наполняемость одной группы	9 чел.
5	Минимальная наполняемость одной группы	7 чел.
6	Общее количество часов занятий курса	12

Программа разработана группой в составе:

- 1.Поляков А.С.(заслуженный мастер спорта, участник Олимпийских игр 2000 г., 2004 г., неоднократный призер Чемпионатов Мира, чемпион Европы, рекордсмен России, руководитель филиала НОУ ДОД «ДЮСОЦ «Бассейны Дона» по учебно-спортивной работе с детьми)
- 2.Филипец А.В.(заслуженный мастер спорта, участник Олимпийских игр 2000 г., 2004 г., неоднократный призер Чемпионатов Мира и Европы, чемпион России)
- 3.Харченко Л.С.(тренер по плаванию высшей категории, ОСДЮСШОР 22)
- 4.Юрасов Г.В.(заслуженный тренер России по современному пятиборью высшей категории, зам. директора по учебно-тренировочной работе ОСДЮСШОР 22)
5. Гетта О.Г. (инструктор-методист НОУ ДОД «ДЮСОЦ «Бассейны Дона»)

УРОК № 1

1.Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключка	
- знакомство с правилами бассейна	
- комплекс обще развивающих упражнений	
2.Основная часть	31 мин.
- обучение вдоху и выдоху в воде (через нос)	4 мин.
- погружение под воду с головой, с открытыми глазами	5 мин.
- ходьба в воде по дну бассейна	6 мин.
- обучение прыжкам в воду с бортика/солдатику/с помощью шеста	6 мин.
- игры	10 мин.
-«Подпрыгни до игрушки» - Преподаватель держит игрушку на определенной высоте. Играющие должны из положения, стоя в воде в прыжке достать ее рукой. Прыжок должен быть выполнен с отрывом ног от дна. Это позволит освоить не только выпрыгивание из воды,но и падение в нее.	5 мин.
-«Дельфины на прогулке» - присев, надо оттолкнуться от дна и выпрыгнуть вверх вперед или назад на воду. Кто из прыгающих, сделав определенное количество прыжков, будет дальше всех, тот побеждает.	5 мин.
3.Заключительная час	4 мин.
-построение, переключка	
-домашнее задание: вдох-выдох в воду	

УРОК № 2

1.Подготовительная часть	10 мин.
- построение, переключка	
-комплекс общеразвивающих упражнений	
2.Основная часть	31 мин.
-повторение вдоха и выдоха в воду (вдох и выдох включать между последующими упражнениями)	3 мин.
-погружение в воду с задержкой дыхания (при погружении глаза открыты)	3 мин.
-обучение горизонтальному положению в воде (руками держаться за бортик, голова опущена в воду, глаза открыты)	5 мин.
-плавание вдоль бортика, перебирая руками по бортику (голову опускать в воду)	6 мин.
-прыжки в воду/солдатику/	4 мин.
игры	10 мин.
-«Лягушата» - играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» - прячутся в воду. Игрок, перепутавший команду, становится в середину круга и продолжает игру со всеми. В момент приседа и отталкивания туловище занимающегося должно сохранять положение близкое к вертикальному. Если погружение не глубокое, то надо дать команду выпрыгивать выше.	
-«Подводный телеграф» - дети приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде рукой или доской. Дети должны поднять руки под водой и показать на пальцах количество, услышанных ими ударов. В условиях искусственного бассейна лучше слышны удары от металлических конструкций/лестницы, поручни/.	
-«Водолазы» - играющие делятся на две команды. Предварительно на дно опускают хорошо затемненные предметы. По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники, которой соберут больше предметов. Игру можно разнообразить, ставя например	

условие найти определенный предмет определенного цвета.

Эту игру надо проводить сначала без элемента состязательности.

И только после того, как освоят навык доставания предмета, можно начинать соревнования.

-«Смотри внимательно» - дети становятся парами лицом друг к другу.

Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает различное количество пальцев. Тот, кто приседал под воду, должен сказать, сколько пальцев ему показано.

3.Заключительная часть

4 мин.

-построение, переключка

-домашнее задание: вдох-выдох в воду

УРОКИ № 3-4

ОБУЧЕНИЕ СКОЛЬЖЕНИЮ НА ГРУДИ И НА СПИНЕ

1.Подготовительная часть

10 мин.

- построение, переключка

-комплекс обще развивающих упражнений

2.Основная часть

31 мин.

-вдох и выдох в воду (выдох дольше)

3 мин.

-погружение под воду с выдохом (глаза открыты, стараться достать дно)

5 мин.

-принятие горизонтального положения на груди и на спине «медуза»

(дыхание задержать)

5 мин.

-обучение скольжению на груди и на спине (руки верху, внизу, одна вверху, другая внизу), кто боится помогать шестом

10 мин.

-игры

8 мин.

«Волчок» - играющие разбиваются на пары. Один из партнеров

выполняет роль «поплавка», другой берет его за таз и вращает в горизонтальной плоскости, а затем, взяв его за колени, вращает его в вертикальной плоскости.

«Звезда» - играющие, поднимая руки в стороны вверх, наклоняются и ложатся на воду. Ноги в стороны, их поднимают к поверхности воды. Побеждает тот, кто дольше удержится на поверхности воды. Звезду можно выполнять и в положении на спине.

«Стрелка» - играющие поднимают руки вверх так, чтобы голова показалась между ними, наклоняются и ложатся на воду. Ноги сначала сгибают в коленях, а затем разгибают, располагая их у поверхности воды. Кто дольше удержится на поверхности воды, тот считается выигравшим. «Стрелку» и в положении на спине.

3. Заключительная часть

4 мин.

-построение, переключка

-подведение итогов урока

-дом. задание: из положения лежа (на груди, на спине) попеременная работа ногами

УРОКИ № 5-7

ОБУЧЕНИЕ РАБОТЕ НОГ ПРИ ПЛАВАНИИ НА ГРУДИ И НА СПИНЕ

1.Подготовительная часть

10 мин.

-построение, переключка

3 мин.

-комплекс ОРУ

7 мин.

2.Основная часть

31 мин.

-выдохи в воду с погружением

2 мин.

(это упражнение включать между последующими заданиями)

-«медуза» на груди на спине (одновременные движения руками и ногами)

4 мин.

-скольжение на груди без помощи рук и ног, тоже на спине (следить за положением тела)

5 мин.

-обучение работе ног в воде у бортика на груди и на спине (попеременная

работа ногами, не допуская сгибания коленей)	10 мин.
-игры	5 мин.
«Дельфины на охоте» - каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию. Побеждает тот, кто преодолеет дистанцию с наименьшими количеством отталкивания от дна и первым пересчет линию финиша. То же можно выполнить в скольжении на спине или на боку.	
«Мина» - преподаватель бросает мяч на середину бассейна. Играющие, оттолкнувшись от дна скользят под водой. Нужно проскользить под водой, не задев мяч своим телом, чтобы не взорвалась мина.	
3.Заключительная часть	4 мин.
-построение, переключка	
-подведение урока	
-домашнее задание: повторение задания урока №2	

УРОК № 8

КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК: СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ И НА СПИНЕ БЕЗ РАБОТЫ НОГАМИ

1.Подготовительная часть	10 мин.
-построение, переключка	3 мин.
-комплекс ОРУ	7 мин.
2.Основная часть	31 мин.
-выдохни в воду с погружением (акцент на выдох)	2 мин.
-скольжение на груди и на спине (первое пробное, второе на оценку)	10 мин.
-работа ногами возле бортика (голова в оде, на раз вдох, на раз, два, три – выдох)	5 мин.
-прыжки в воду	6 мин.
-игры	8 мин.
«Кто быстрее» - все занимающиеся, сидят на бортике, свесив ноги в воду. По сигналу они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее.	
«Мы парашютисты» - занимающиеся спрыгивают в лежащий на воде обруч «люк самолета», держа в руках мяч.	
«Перепрыгивание через плавающую игрушку» - занимающиеся разбиваются на две группы. Перед каждой на воде лежат плавающие игрушки. Каждый по очереди перепрыгивает через игрушку.	
«Все вместе» - занимающиеся становятся в шеренгу по одному на бортике бассейна на расстоянии 1м.друг от друга. По команде все Выполняют соскок вниз ногами.	
«Цепочка» - поочередно прыжки, взявшись за руки.	
«Бомбочкой» - из исходного положения, стоя на бортике, с вытянутыми руками с силой оттолкнуться и сделать прыжок, сгруппировавшись.	
3.Заключительная часть.	4 мин.
-построение, переключка	
-подведение итогов урока (отметить получивших отличные оценки)	
-домашнее задание: выдох в воду: раз-вдох, два, три, четыре – выдох.	

УРОК № 9-11

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ НА ГРУДИ И НА СПИНЕ ПРИ ПОМОЩИ НОГ С ДЫХАНИЕМ

1.Подготовительная часть	10 мин.
-построение, переключка	3 мин.
-комплекс ОРУ	7 мин.
2.Основная часть	31 мин.

-вдох и выдох в воду с поворотом головы (на 4 счета)	2 мин.
-скольжение на груди и на спине (положение рук менять)	5 мин.
-плавание на груди и на спине при помощи ног без дыхания (положение рук менять)	5 мин.
-лежа на груди у бортика: одна рука на бортике, другая за спиной, поворот головы – вдох – раз, опустить лицо в воду - выдох – два, три, четыре, то же положение рук (плечи горизонтально, ноги работают кролем)	5 мин.
-плавание на груди при помощи ног с дыханием в сторону прижатой руки, другая рука вытянута вперед (ноги работают сильно)	5 мин.
-обучение спаду с бортика	4 мин.
-игры	5 мин.
-«Дышим вместе» - в игре участвуют две команды. По сигналу преподавателя, игроки команд, начиная с первых номеров. По очереди погружаются в воду и делают продолжительный/как можно медленнее выдох в нее/каждый последующий участник погружается в воду сразу после выхода из нее партнера. Команда, игроки которой выполняют выдох медленнее считаются победившими. По мере освоения дыхания в этой игре необходимо включать дополнительные условия, такие как непрерывность выхода в воду, начало выдоха сразу же, как только голова скрылась под водой, различные положения головы и др.	
-«Тоннель» - играющие выстраиваются в шеренги лицом друг к другу и берутся за руки. Пара стоящая у стенки, отталкиваются от стенки и скользят под руками изображающих тоннель. После выполнения скольжения эта пара становится рядом с крайней парой, а тоннель смещается к стенке.	
-«Винт» - выполняется скольжение на груди с движением ногами кролем, занимающиеся через некоторое время переворачиваются на спину, продолжая движения ногами, и затем возвращаются в исходное положение. Можно выполнить эти движения с выходом в воду.	
-«Стрелка» - занимающиеся становятся парами. Один толкает «стрелку» к бортику. Выигрывает, тот чья «стрелка» скользит лучше.	
3. Заключительная часть	4 мин.
-построение, переключка	
-подведение итогов урока	
-домашнее задание: выдох в воду с открытыми глазами под счет (по 20 раз в каждую сторону)	

УРОК № 12

КОНТОЛЬНЫЙ УРОК: ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ ПРИ ПОМОЩИ НОГ С ДЫХАНИЕМ, ПЛАВАНИЕ НА СПИНЕ ПРИ ПОМОЩИ НОГ

1. Подготовительная часть	10 мин.
-построение, переключка	3 мин.
-комплекс ОРУ	7 мин.
2. Основная часть	31 мин.
-вдох и выдох в воду с поворотом головы	3 мин.
-скольжение на груди и на спине «кто дальше» (руки вперед, чередовать руки впереди, внизу)	5 мин.
-плавание на груди и на спине при помощи ног без дыхания	6 мин.
-то же, с дыханием на оценку	10 мин.
-спад в воду с последующим скольжением (с бортика, с тумбочки)	7 мин.
3. Заключительная часть	4 мин.
-построение, переключка	
-подведение итогов урока: отметить получивших отличные оценки	
-домашнее задание: имитация работы руками с дыханием, как при плавании кролем	

Тестирование по итогам 12-ти уроков.

Контрольные упражнения:

- 1. Тест на плавучесть — поплавок/звездочка/на груди/на спине**
- 2. Тест на скольжение — грудь/спина**
- 3. Тест на движение на воде за счет ног — торпеда на груди/ на спине**
- 4. Начальное овладение способами продвижения на воде, контрольный заплыв любым способом 12 метров.**