


УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СОШ №21  
О.Ф.Супрунова  
" 11 " \_\_\_\_\_ 2008 г.



## **ПРОГРАММА**

**оздоровительных абонементных групп по обучению плаванию в  
муниципальном общеобразовательном учреждении средней  
общеобразовательной школе № 21 г. Волгодонска**

## Цели и задачи этапов обучения

Плавание — является превосходным средством физической культуры. Оно помогает закаливанию организма, повышает его сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Научить ребенка плавать — значит привить ему жизненно важный навык, который оградит его от опасности на воде. Обучение плаванию — важнейшая работа по ликвидации несчастных случаев на воде.

Начинать обучение плаванию следует как можно раньше. Чем младше ребенок, тем меньше плотность его тела и, следовательно, тем легче он держится на поверхности воды.

Настоящая программа составлена с целью оказания дополнительных платных оздоровительных услуг населению города Волгодонска, которая предусмотрена Уставом МОУ СОШ №21.

Программа осуществляется за рамками образовательных программ и государственных образовательных стандартов, с учетом требований по охране и безопасности здоровья обучающихся.

Процесс обучения плаванию условно делится на четыре этапа. На каждом этапе последовательно решаются конкретные задачи, используется определенный учебный материал, а также различные формы и методы его выполнения.

**1 этап.** Задача - создать у новичков представление о технике изучаемого способа плавания, а также его спортивном, прикладном и оздоровительном значении. Это достигается за счет показа техники изучаемого способа лучшими пловцами, а также демонстрация плакатов, кинофильмов и др. (с одновременными объяснениями тренеров-преподавателей). Если позволяют условия (при наличии мелкого места), занимающимся разрешаются попытки плавать показанным способом.

**2 этап.** Задача - предварительное ознакомление с положением тела в воде, ритмом дыхания, формой и характером движений ногами и руками. Это

достигается за счет выполнения (на суше и воде) общеразвивающих и специальных физических упражнений, имитирующих технику плавания, а также упражнений на освоение с водой, являющихся элементами техники плавания.

**3 этап.** Задача — изучение техники плавания по элементам (движения ногами, руками, согласованные движения ногами, руками и дыханием) и объединение их в целостный способ плавания. Это достигается за счет выполнения упражнений для изучения движений ногами и руками на месте, в движении (с опорой), в плавании при помощи ног, рук и в полной координации с задержкой дыхания, с дыханием через несколько циклов, а также в плавании в полной координации. Наряду с отдельным изучением элементов техники плавания на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники изучаемого способа плавания - в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.

**4 этап.** Задача - совершенствование техники плавания. На этом этапе основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

Распределение объемов подготовки всего курса

обучения на 27 учебных недель

№	Содержание занятий	Обучение в часах
1	Техника безопасности. Теоретическая подготовка. Личная гигиена спортсменов. Прикладное и оздоровительное значение плавания	3ч
2	Техника плавания (на суше, в воде)	40ч
3	Контрольные испытания	3ч
4	Восстановительные мероприятия (витаминация, сауна, массаж)	8ч
	ВСЕГО:	54ч

Учебный план одного тренировочного занятия дополнительных платных

оздоровительных групп по обучению плаванию

Количество учебных занятий	54
Количество учебных часов в неделю	2ч
Теоретическая подготовка: 1ч	

1	Правила поведения в бассейне, личная гигиена	7 мин.
2	Техника плавания (на суше, в воде)	45 мин.
3	Прикладное и оздоровительное значение плавания	8 мин.
	ВСЕГО:	1 час

## МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1. Теория

Правила поведения в бассейне

1 час

2. Правила личной гигиены

30 мин.

3. Правила безопасности

1 час

4. Простейшие понятия о технике спортивных способов плавания.

Положение тела, характер рабочих и подготовительных движений.

1 час

5. Практика

Проверка плавательной подготовленности учащихся

15 мин.

6. Обучение погружения в воду с задержкой дыхания на

вдохе и открывания глаз в воде

2 часа

7. Лежание на груди с опорой о бортик

1 час

8. Движение ног в кроле на груди с опорой о бортик

5 часов

9. Выдох в воду

6 часов

10. Лежание на спине с опорой о бортик

1 час

11. Движение ног в кроле на спине

1 час

12. Лежание на спине и груди, держась за твердую и подвижную опору

2 часа

13. Движение ног в роле на груди и на спине, держась за  
твердую и подвижную опору

2 часа

14. Согласование движений ног с дыханием в кроле на груди и на спине ,

2 часа

держась за твердую и подвижную опору

15. Лежание на груди и на спине, держась за твердую и подвижную опору

2 часа

16. Скольжение на груди и на спине с доской

2 часа

17. Скольжение на груди и на спине с доской

2 часа

18. Согласование движений ног в кроле и на груди и на  
спине с дыханием (плавание с доской)

2 часа

19. Скольжение на груди и на спине до подвижной опоры

20. Согласование движений ног и рук в кроле на груди и на спине

2 часа

(плавание с доской)

21. Движение ног в кроле и на груди и на спине без опоры

2 часа

22. Прыжки в воду

1 час

23. Согласование движения ног, рук и дыхание в кроле на груди и на спине

2 часа

24. Контрольные испытания

3 часа

25. Движение рук в кроле на груди и на спине

2 часа

Методические рекомендации по проведению одного из уроков по обучению плаванию в оздоровительных группах

**Задачи:** Отработка дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине

Темы занятий спортивно-оздоровительных групп по плаванию

I занятие-45 мин.

1 занятие: Освоение с водой

Упражнения: работа ног кролем на груди, на спине, на суше и воде (у бортика) "у кого больше пузырей?", "счет под водой", "поиски сокровищ под водой", "звездочка", "медуза", "стрелка", игры с мячом, прыжки в воду.

2 занятие: Освоение с водой.

Изучение работы ног кролем на груди и на спине. Упражнения: работа ног на суше сидя, лежа на груди и на спине, то же в воде у бортика, с пенопластовой доской (опираясь руками о воду). Повторение упражнений на освоение с водой, "подвижный телевизор:", "игры с мячом, прыжки в воду.

3 занятие : Освоение с водой

Изучение положения тела, изучение работы ног в кроле и на груди и на спине .  
Упражнения освоения с водой те же. Положение тела "стрелка", "звезда" торпеда с доской на груди и на спине, с мячом, игра "торпеда в цель", "гонки торпедных катеров"

4 занятие: Освоение с водой.

Разнообразить упражнения: "морской бой", прыжки в воду, проплывание с доской на ногах, повторение предыдущих упражнений.

5 занятие: Сокращение упражнений на освоение с водой, больше времени упражнениям для положения тела на груди и на спине и работа ног кролем на груди и на спине.

6 занятие: Изучение положения тела, работа ног на груди и на спине



Изучение работы рук на суше : отдельно, "мельница" на груди и на спине "Стол в воде". Начало упражнений в длину бассейна с использованием более глубоких мест

7 занятие: а) положение тела б) работа ног на груди и на спине в) работа рук- одной рукой держать доску, другая работает мельницей игры: "торпеда с различной имитацией рук, "акула", "воробьи и ворона", "невод".

8 занятие: Работа ног на спине и на груди, работа рук на спине и на груди. Упражнения те же, дополнительно упражнения на ногах и с работой рук на оценку (оценивается техника и количество остановок) прыжки плавание на ногах и с использованием рук

9 занятие: задачи те же + контроль рук - оценивается работа рук и ног в форме соревнований

10 занятие: изучение движений рук в кроле на груди и на спине повторений.

### **Плыть и дышать.**

Следующие упражнения дыхательные. Это плавание с кругом в одной руке, что позволяет отрабатывать движение ногами в согласовании с дыханием. При этом ребенок держит круг одной рукой, другая прижата к бедру. Так легче выполнять вдох со стороны плеча. При вдохе голова ребенка не должна отрываться от поверхности воды, выдох делается в воду. Круг ребенок должен держать прямой рукой, касающейся головы.

Для усложнения упражнения круг заменяется на палочку. Главное в этом упражнении - ритмичное дыхание, когда окончание выдоха совпадает с поворотом головы в сторону плеча, а его завершение происходит над поверхностью воды, чтобы избежать пауз в дыхании. Важно, чтобы ребенок научился выдыхать резко, сильно, благодаря чему глубже получить вдох.

Иногда, особенно в начале освоения этого упражнения, ребенок непроизвольно может притапливать палочку. Надо следить, чтобы этого не было.

Теперь можно приступить к обучению ребенка делать вдох и выдох под каждую руку. Для этого он должен проплывать несколько метров, вытянув сначала правую руку вперед над головой, а левую- прижимая к бедру. При этом на каждые шесть ударов ногами необходимо сделать один короткий вдох и длинный выдох. После отдыха надо поменять положение рук. Усложнением упражнения является постепенное увеличение скорости плавания.

Контрольным в этом комплексе упражнения будет плавание на груди и дыхание с поворотом головы в сторону. Ребенок ложится на воду, прижимает руки к туловищу и , активно работая ногами кролем, плывет, дыша сначала в правую, а затем в левую стороны. Если он сможет проплыть 10-15м, делая вдох в обе стороны и не отрывая в момент вдоха щеку от поверхности воды, значит, упражнение освоено. Если допускаются ошибки, необходимо повторить весь комплекс.

Хорошим дополнением к этому комплексу будут упражнения для тренировки ног. Они выполняются при плавании на спине. Сначала ребенок плывет на спине, держа руки на поясе. Выступающие локти создают дополнительное сопротивление продвижению в воде, и ребенок, чтобы плыть быстрее, вынужден сильнее работать ногами. Взрослый в этот момент "ставит" дыхание ребенка, приучая его дышать глубоко, ритмично с коротким вдохом и длинным выдохом, которые делаются на протяжении шести ударов ногами. Затем положение рук меняется - соединив пальцы в замок, ребенок закладывает руки за голову, прижимая кисти к затылку. При этом локти опущены вниз, лопатки по возможности сведены. Сначала ребенок дышит только носом, затем - только ртом. Надо стремиться к тому, чтобы ребенок в конце упражнения смог делать вдох только ртом, а выдох - ртом и носом одновременно.

Этот комплекс, кроме освобождения работы ног дает возможность ребенку изучить и правильное положение рук в воде при плавании кролем на спине. В этом случае он плывет, вытянув одну руку за голову с кистью,

повернутой мизинцем вниз. Другая рука прижата к бедру так, чтобы большой палец смотрел вверх. Нужно проплыть в таком положении несколько метров, а затем поменять положение рук, продолжая плавание. Важно, чтобы руки не были согнуты в локтях.

Контрольным для этого комплекса станет упражнение, при выполнении которого ребенок плавает на спине, вытянув руки вверх над головой, активно работая ногами кролем, не поднимая при этом коленей из воды. Надо обращать внимание на положение кистей рук, которые обязательно должны быть обращены ладонями вверх. Опустив ладони вниз, ребенок притопит собственные плечи и лицо, затрудняя или сбивая дыхание.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. «Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте» Н.И. Филин; «Физкультура и спорт» Москва; 1972 г.
2. «Обучение плаванию в школе» Н.Ж. Булгакова; «Просвещение» Москва 1974 г,
3. «Плавание» Л.П. Макаренко, «Физкультура и спорт» Москва, 1979 г.
4. «Плавание» К.А. Инясевский, Методическое пособие для преподавателей, «Высшая школа» Москва 1978г.
5. «Психология в современном спорте» Брайент Дж. Кретти, «Физкультура и спорт» Москва 1978 г.
6. «Вопросы повышения эффективности подготовки юных пловцов» Волгоград 1986 г.
7. «Плавание» Методические рекомендации для тренеров Дюсеу» Москва 1993 г.
8. Информационно-методический сборник № 5 «Плавание»; анализ тренировочных программ и спец подготовленности юных пловцов за период 1970-1990-х годов
9. «Спорт в школе» № 44 (110) ноябрь 1997 г. , Москва 1999; «Подготовка юных пловцов»; Москва, «Физкультура и спорт» 1974г»
10. К.Купер «Аэробика для хорошего самочувствия»
11. Программы «Физкультура и спорт» Москва, 2002 г,