

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»

(стартовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учусь плавать» физкультурно-спортивной направленности имеет стартовый уровень освоения, рассчитана на обучение детей 7-15 лет в течение 1 года.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями 05.09.2019 г.);
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;
- Локальные акты базовой организации.

Актуальность программы

Актуальность программы для общества обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья, физического воспитания детей и подростков является одной из приоритетных проблем, стоящих перед современным образованием (Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года). Обучение детей плаванию, правильному поведению на воде является жизненно важным навыком и важнейшей задачей, которая решается через реализацию в общеобразовательных организациях Пензенской области регионального проекта «Учусь плавать».

Актуальность программы для обучающихся заключается в том, что плавание оказывает оздоровительное и закаливающее воздействие на растущий организм детей. В основе обучения лежит приобретение умений, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского

организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной), в психолого-педагогическом аспекте – формирование произвольной регуляции движений и действий, обучение школьников сложноорганизованным действиям, становление навыков саморегуляции. Данная программа позволяет также удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности.

Педагогическая целесообразность представленной программы в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся через создание комфортных условий для развития каждого ребенка. Физическая нагрузка на занятиях дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для детей любого возраста, пола и уровня физической подготовленности и удовлетворить потребность обучающихся в подвижной активности.

Отличительные особенности и новизна программы заключается в том, что обучающиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для обучающихся новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Цель программы: физическое развитие, оздоровление и укрепление организма детей посредством обучения базовым элементам различных способов плавания.

Задачи программы:

- обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;
- обучить элементам различных способов плавания;
- ознакомить с техникой оказания первой помощи и спасения на воде;
- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни;
- укреплять здоровье обучающихся, способствовать профилактике простудных заболеваний.

Адресат программы: обучающиеся 7-15 лет. Группы комплектуются из числа желающих девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием. Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками.

Зачисление происходит без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению законных представителей ребенка. Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки обучающихся. Наполняемость группы – 15 человек.

Программа охватывает детей младшего и среднего школьного возраста. Психологические особенности этих возрастных групп:

Младший школьный возраст (7-10 лет). Ребенок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования тренера. Интеллектуальное развитие: ребенок умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определенной задачи. Психологическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте: осознает свою принадлежность к социуму, умеет и любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным и инициативным.

Средний школьный возраст (11-15 лет). Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

Объем и срок освоения программы

Программа предусматривает обучение в течение одного года, объем программы – 36 часов. Количество учебных недель – 36.

Форма обучения очная.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю на базе спортивно-оздоровительного комплекса по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает проведение занятий как на воде, так и на суше (тренажерный зал, спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Теоретические знания приобретаются в ходе учебно-тренировочных занятий, учащиеся знакомятся с историей плавания, получают знания по гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений и плаванию в координации. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений в плавании, координацией, развивают свои физические качества.

Содержание учебного материала опирается на следующие педагогические принципы: наглядность, доступность, постепенность и последовательность.

Обучение по программе условно делится на три периода: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный период. Медицинский осмотр детей. Оценка физического развития ребенка. Обучение плаванию. Постановка дыхания. Освоение элементов техники плавания. Выбор индивидуальных специальных упражнений. Обучение скольжению. Контроль паузы скольжения.

Основной период. Совершенствование дыхания, техники плавания и техники индивидуальных упражнений. Воспитание осанки. Тренировка мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем индивидуальным дозированием нагрузки с ее возрастанием.

Заключительный период. Дальнейшее совершенствование и закрепление техники плавания, дыхания и выполнения индивидуальных комплексов. Подведение итогов - проведение открытых уроков для родителей; активный отдых и оздоровление; рекомендации родителям для самостоятельных занятий с детьми.

Планируемые результаты

Обучающие будут знать:

- правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;

- базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;
 - базовые сведения и особенности видов плавания;
 - приемы оказания первой помощи и спасения на воде;
 - основы здорового образа жизни, правила профилактики простудных заболеваний
- Обучающие будут уметь:*
- демонстрировать навык плавания в необходимом объеме;
 - демонстрировать развитие общих и специальных физических качеств;
 - применять на практике виды прикладного плавания.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы техники плавания	1	1	-	собеседование
2	Общие требования к рациональной технике плавания	2	1	1	контрольное упражнение
3	Основы техники плавания кроль на груди	17	1	16	контрольные упражнения
4	Основы техники плавания кроль на спине	14	1	13	контрольные упражнения
5	Основы техники выполнения стартов	1	-	1	зачет
6	Контроль подготовленности обучающихся	1	-	1	зачет
	Итого:	36	4	32	

Содержание программы

1. Основы техники плавания.

Теория. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям.

Контроль. Собеседование.

2. Общие требования к рациональной технике плавания.

Теория. Ознакомление ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью.

Практика. Обучение ребенка самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Контроль. Выполнение контрольного упражнения «Удержание туловища на поверхности воды».

3. Основы техники плавания кроль на груди.

Теория. Общая характеристика способа плавания.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Специально-подготовительные упражнения. Положение тела и движение ногами. Движения руками. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений.

Контроль. Выполнение контрольных упражнений на технику движения рук, ног, согласованного движения рук и дыхания при плавании кроль на груди.

4. Основы техники плавания кроль на спине.

Теория. Общая характеристика способа плавания.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Специально-подготовительные упражнения. Положение тела и движение ногами. Движения руками. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений.

Контроль. Выполнение контрольных упражнений на технику движения ног, рук, технику согласованного движения рук и дыхания при плавании кроль на спине.

5. Основы техники выполнения стартов.

Практика. Учебные прыжки в воду. Старт из воды. Старт с тумбочки.

Контроль. Зачет по технике прыжка.

6. Контроль подготовленности обучающихся.

Контроль. Выполнение контрольных упражнений и нормативов начального обучения плаванию.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
20__-20__	01.09.20__	31.05.20__	36	36	1 раз в неделю

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение.

Требования к педагогу:

- высокий уровень профессионализма в физкультурно-спортивной направленности;
- высокий уровень квалификации и педагогического мастерства;
- владение современными педагогическими технологиями;
- знание современных педагогических технологий в области дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности;
- владение педагогической этикой;
- знание психолого-педагогических основ развития детей.

Методическое обеспечение. Во время занятий педагог использует разные формы организации деятельности с детьми. Основная форма – тренировочное занятие, учебные заплывы, соревнования, игровые, контрольные.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Словесные методы. Объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет (педагог или хором группа). Используя эти методы, педагог помогает детям создать представление об изучаемом движении, понять его форму, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. В связи со спецификой плавания, все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях занятия на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для обучающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться.

Наглядные методы. Показ упражнения квалифицированными исполнителями с объяснением, показ пособий (плакаты, рисунки, фильмы и т.п.), сигналы жестом, свистком, голосом. Использование наглядных методов помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию у детей делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям.

Практические методы. Упражнения, многократные повторения, игры, соревнования (упражнения на оценку, кто лучше и т.п.). Метод упражнений характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их

сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Изучение техники плавания проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

Для игрового метода характерны эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры, умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях, комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в большом плавательном бассейне. Длина бассейна 25 м, глубина до 2 м.

Необходимый инвентарь и оборудование:

1. Аквапалка (нудлс) – 15 шт.
2. Акватренер двойной
3. Акватренер с поясом
4. Дорожка ортопедическая
5. Дорожка резиновая
6. Доска – 15 шт.
7. Колобашка – 15 шт.
8. Игрушки и предметы, тонущие и плавающие – 15 шт.
9. Коврик резиновый – 15 шт.
10. Круг спасательный (детский облегченный) – 15 шт.
11. Ласты – 15 пар
12. Лопатки для рук разных размеров – 15 шт.
13. Мяч резиновый – 15 шт.
14. Нарукавники для плавания – 15 пар
15. Обручи плавающие (горизонтальные) – 15 шт.
16. Обручи с грузами (вертикальные) – 15 шт.
17. Поплавок цветной (флажок)
18. Разделительная дорожка – 5 шт.
19. Термометр для воды – 1 шт.
20. Термометр комнатный – 1 шт.
21. Часы-секундомер (настенные) – 1 шт.
22. Шест пластмассовый – 1 шт.
23. Шест спасательный с петлей – 1 шт.

Список литературы для педагога

Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М., «Физкультура и спорт», 2000 г. – 155 с.

Блатт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. - М., Эксмо, 2018г. - 280с.

- Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», М., «Физкультура и спорт», 2006.
- Викулов А.Д. Плавание, М., «Владос-Пресс», 2012 г.
- Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006 г.
- Гордон, С. М. Техника спортивного плавания - М.: Физкультура и спорт, 2008. -200 с., ил.
- Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим», М., «Советский спорт», 2004 г.
- Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н., Плавание: игровой метод обучения. – М.,: «Олимпия пресс», 2006. 48 с.
- Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.,: «Физкультура и спорт», 2015. - 196 с.
- Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Пол Ньюсом, Адам Янг. Перевод с англ. Под ред.С.Ленивкина. - М.,2016-389с.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.,: «Астрель», 2014. - 134с.
- Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
- Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособие / О.А. Мельникова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.

Список литературы для обучающихся

- Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание: Первые шаги в спорте. - М.:Аст: Астрель, 2002. - 159 с.
- Вангулов А.И. Всерьез о курьезах большого спорта, М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.
- Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче, - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 803 с.
- Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. - 232 с.
- Литвинов А. А. Азбука плавания (для детей и родителей, бабушек и дедушек) - СПб.: Фолиант, 1995.
- Литвинов А. А. Как научить своего ребенка плавать : Самоучитель для детей и родителей - СПб.: Спортклуб плавания Ленинградского ин-та физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1992.
- Литвинов А. А. Маленький пловец: Самоучитель для детей и родителей - СПб. : Олимп, 2006.
- Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624 с.ил.

Интернет-ресурсы

- www.fina.org – официальный сайт Международной Федерации Плавания
- www.len.eu – официальный сайт Европейской Лиги Плавания
- www.swimming.ru – сайт о спортивном плавании в России
- www.russwimming.ru – официальный сайт Всероссийской Федерации плавания
- <http://swim-video.ru/> – видео по плаванию
- www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта РФ

plavaem.info – сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни

<http://russwimming.ru/data/list/Journal.html> – журнал Всероссийской федерации плавания

http://russwimming.ru/data/list/gazeta_VFP.html – газета Всероссийской федерации плавания

Контрольные упражнения и нормативы для обучающихся

Упражнения	Нормативы
1. Погружение под воду с продолжительным выдохом	18-20 погружений подряд
2. Погружение под воду с заданием поднять со дна бассейна несколько небольших предметов	15 секунд
3. Лежание на груди в положении «звездочка»	9-10 секунд
4. . Скольжение на груди, руки за головой без работы ног	30 секунд
5 Лежание на спине в положении «звездочка»	9-10 секунд
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища, без работы ног	9-10 метров
7. Скольжение на груди в положении «стрелочка» с работой ног на задержке дыхания	9-10 метров
8. Скольжение на груди, руки за головой в положении «стрелочка» с работой ног с дыханием	25 метров
9. Скольжение на спине, руки за головой, с работой ног	25 метров
10. Работа руками и ногами кролем на груди на задержке дыхания на технику	25 метров
11. Работа руками и ногами кролем на спине на технику	25 метров
12. Соскок вниз ногами с тумбочки бассейна	4-5 раз
13. Движение ногами и руками кролем на спине в полной координации на технику	25 метров

Приложение №2

Игры на воде

1. Игры на ознакомление с плотностью воды

«Кто выше?». Играющие становятся лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляют победителя и призера. Рекомендуется объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая более обтекаемое положение.

«Полоскание белья». Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременно поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, как бы полоская белье. Руководитель дает играющим задание выполнять каждый вид движений сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

«Переправа». Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренгу, в колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала переправляться нужно медленно, не вызывая излишнего шума, чтобы «противник не услышал». Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения, игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут по воде, помогая себе гребками рук.

2. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

«Кто быстрее спрячется под водой?». Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры – необходимо сесть на дно. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает детям почувствовать подъемную силу воды и убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего, они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

«Насос». Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

3. Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Винт». Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, по команде, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение в воде. При выполнении поворотов ведущий дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Авария». По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхности воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) – «пока не подоспеет помощь». До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«Пятнашки с поплавком». Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет положение «поплавка», тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности играющих, вместо положения «поплавка» можно принять положение «медуза» или любое другое, известное играющим.

4. Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?». По команде ведущего, играющие погружаются с головой под воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший наиболее продолжительный и непрерывный выдох в воду. Необходимо напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«Ваньки-встаньки». Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполняла упражнение. Ведущему необходимо внимательно следить не только за правильностью выполнения упражнения, но и за тем, чтобы играющие открывали глаза в воде.

«Качели». Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает та пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох под воду.

5. Игры со скольжением и плаванием

«Кто дольше проскользит?». Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела». Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младшего возраста.

6. Игры с прыжками в воду

«Не отставай». Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро переворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Игру можно проводить с неумеющим плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«Эстафета». Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, в которой все игроки раньше оказались в воде. Необходимо напомнить играющим, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

7. Игры с мячом

«Мяч по кругу». Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается осалить кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». В зависимости от подготовленности участников, игра может проводиться на мелком и глубоком бассейне.

«Гонки мячей». Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший и не потерявший мяч. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Предупреждение появления чувства страха у новичков в процессе обучения плаванию

Педагоги, обучающие начальному плаванию детей, нередко сталкиваются с проявлениями у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называют боязнью воды, водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания. Новичок трет руками глаза, не может погрузить лицо в воду и задержать дыхание даже на пару секунд. В процессе обучения плаванию приходится сталкиваться также с проявлениями страха перед глубиной, перед воображаемой опасностью, боязнью утонуть. Все это может проявляться не только тогда, когда новичок делает первые шаги, но и в период, когда уже получены навыки активного продвижения в воде.

Страх перед глубиной проявляется, например, при первых прыжках в воду с бортика самым простым способом – соскоком ногами вниз. Если прыжок совершается на достаточно глубоком месте, у новичка появляется опасение: как он выберется из глубины после прыжка? Подобные эмоции возникают и тогда, когда обучаемому впервые предлагают проплыть даже небольшое расстояние по глубокому месту. Наблюдались случаи, когда занимающиеся проплывали по мелководью до 100 м без остановок, но не решались проплыть и 10 м там, где глубоко.

В процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) нужно сделать акцент на таких упражнениях, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде. Следует применять и специальные упражнения для формирования навыков, предупреждающих возникновение страха перед опасностью на воде и создающих благоприятные условия для освоения плавательных движений.

Вот некоторые советы:

1. Все начальные упражнения в погружениях, всплываниях, лежании на воде и особенно скольжениях выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела новичка. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

2. От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится над водой. По окончании урока дать домашнее задание – погружать лицо в таз или ванну с водой. Установить постепенно увеличивающуюся продолжительность погружения лица в воду от 1-2 до 3-4 сек. и более.

3. При повторно выполняемых погружениях, предлагая ученикам открывать глаза под водой и рассматривать предметы на дне, особое внимание следует обращать на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.

4. Если упражнение «поплавок» после 1-2 попыток не получается (новичок, не успев всплыть на поверхность, опускает ноги и встает на дно); нужно прекратить его выполнение. Часто начинающие испытывают неприятное (кажущееся) ощущение опрокидывания вниз головой, что может вызвать появление чувства страха. «Поплавок» заменяется упражнением в доставании дна рукой или руками, стоя на глубине по пояс или грудь. В этом случае

выталкивающее действие воды также будет ощущаться.

5. Первые попытки в лежании на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик. Приняв горизонтальное положение, отпустить на несколько секунд опору, снова на нее опереться, а затем снова отпустить.

6. При выполнении скольжений на груди с первых же попыток новичкам предлагают обычно вытягивать руки вверх, кисти одна над другой. При этом создается хорошо обтекаемое положение, но может нарушиться равновесие по продольной оси тела. Новичок, начав скольжение, заваливается на бок и прекращает упражнение. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немного расставить ноги.

Начальные упражнения в скольжениях нужно делать по направлению к бортику (берегу) или протянутым навстречу рукам партнера, что также поможет избежать появления у новичков боязни водного пространства. Расстояния для скольжений устанавливаются в соответствии с возможностями занимающихся.

Для совершенствования скольжения нужно в дальнейшем применять упражнения, способствующие умению нарушать и восстанавливать равновесие тела (например, за счет изменения положений рук).

7. Упражнения по лежанию и скольжению на спине вначале выполнять труднее, чем на груди. Когда лицо обращено вверх, ухудшаются условия ориентировки на воде. Поэтому в начале обучения желательна помощь партнера, а упражнения лучше выполнять вдоль берега, рядом с бортиком или стенкой, которые могут служить ориентиром.

Совершенствование скольжения на спине проводится по тому же принципу, как и на груди. Следует помнить, что перемещение руки или рук вверх (т.е. на пояс, на затылок, над головой), вызывает последовательное увеличение затруднений в сохранении положения тела на воде. Самое легкое положение на спине для новичка – руки вдоль туловища.

8. После освоения новичками движений ногами и руками, правильного дыхания на воде и первых попыток самостоятельного плавания можно начинать изучение плавания в вертикальном положении.

Всплытие с сохранением вертикального положения тела выполняется у бортика на глубине примерно равной росту занимающихся с руками, вытянутыми над головой. Держась за бортик, принять вертикальное положение. После глубокого вдоха, задержав дыхание, погрузиться у стенки бассейна, вытянув над головой руки. Повторяя погружения, отпускать бортик и всплывать у стенки, сохраняя вертикальное положение. После погружения слегка оттолкнуться от бортика и, отпустив его, продолжать погружение до касания дна ногами и снова всплыть у стенки. Всплывая в вертикальном положении, сначала отталкиваться от дна ногами, а потом всплывать без толчка.

9. Последовательность при изучении плавания при вертикальном положении тела может быть такой:

- держась руками за бортик, принять вертикальное положение и выполнять попеременные опорные движения ногами сверху-вниз;
- продолжая движения ногами, держаться только одной рукой, а другой делать поддерживающие движения сверху-вниз;
- затем отпустить на несколько секунд и другую руку, также выполняя ею поддерживающие движения.

Первые попытки в течение нескольких секунд удержаться без опоры выполнять, задержав дыхание на вдохе и погрузив голову до уровня глаз. Затем постепенно поднимать голову над водой для свободного дыхания. При дальнейшем совершенствовании плавания в

вертикальном положении все действия нужно выполнять, как в предыдущих упражнениях, но на большем удалении от бортика, держась сначала за конец шеста, который должен подавать с бортика обучающий.

Далее осваивается плавание в вертикальном положении с уменьшением поддерживающих движений: вначале, удерживаясь за счет движений ногами и руками, поднимать над водой поочередно кисть одной руки на 2-3 с, продолжая поддерживающие движения ногами и другой рукой; постепенно увеличивать время сохранения такого положения; затем пробовать поднимать над водой кисти обеих рук, удерживаясь только за счет движений ногами; усложнять это упражнение, поднимая одну, обе руки над водой.

10.Последовательность при изучении плавания с изменениями положения тела такая: перейти в вертикальное положение из плавания на груди, удержаться на несколько секунд, снова перейти в положение на груди и плыть дальше. Все эти действия выполняются без касания опоры ногами и руками. То же из; плавания на спине. Из плавания на груди переход в вертикальное положение, переход в плавание на спине. При выполнении всех упражнений необходима надежная страховка.

11.При изучении прыжков в воду с бортика ногами вниз вначале выполняется «вход» воду сгруппировавшись (подтянув колени к животу), при таком положении тела погружение будет неглубоким; затем ноги следует вытянуть (положение «солдатиком») и, погрузившись в глубину, выйти на поверхность самостоятельно, помогая движениями рук и ног; то же, принимая после всплытия положение на груди или на спине и проплывая заданное расстояние.

Увеличивая постепенно расстояния, новичкам нужно давать плавать изученными способами и на глубоких местах (вначале на небольшие расстояния и страхуя их). Изменения в положении тела в воде, разученные вначале отдельно, в дальнейшем можно вводить как задание во время плавания на расстояние.

Вся эта подготовка должна познакомить, новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха. Кроме того, параллельно с этим решаются задачи воспитания у начинающих пловцов уверенности в успешном применении освоенных навыков.

