Муниципальное общеобразовательное учреждение

Смоленская основная общеобразовательная школа

Переславского муниципального района

 Ярославской области

Утверждаю

с 01.09.2013 г.

 Директор МОУ Смоленской ООШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.В.Питерцев

**Программа обучения плаванию за 10 уроков**

**для не умеющих плавать**

 Автор: Питерцев Владимир Васильевич

 педагог МОУ Смоленская ООШ

с. Смоленское

Переславского муниципального района

Ярославской области

2013 год

**Программа обучения плаванию за 10 уроков для не умеющих плавать позволяет не только научить ребенка самостоятельно держаться на поверхности воды, но и овладеть жизненно важным навыком плавания, который является одним из основных средств всестороннего физического развития человека.**

**Урок №1**

На первом уроке учитель знакомится с подготовкой класса, выясняет, кто умет и кто не умеет плавать. Однако к устным ответам не следует относиться слишком доверчиво. Проверяя подготовку класса, нужно пускать в воду одновременно не более двух человек, и входить в воду по лестнице спиной вперед.

На первом занятии необходимо рассказать детям о технике безопасности и правилах поведения в бассейне. После поверки умения плавать проводится занятие в воде, куда включаются простейшие упражнения для освоения с водой, не требующие предварительного выполнения на суше.

**В воде:**

Упражнения выполняются на глубине бассейна по грудь.

1. Держаться за руки в парах перейти бассейн туда и обратно, сначала шагом, потом бегом.
2. “Кто выше выпрыгнет из воды”. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх.
3. Сделать вдох и погрузиться с головой под воду.
4. Стоя на месте, ноги на ширине плеч, выполнять движения руками в различных направлениях (напряженными и расслабленными).
5. “Кто больше проплывет”. Дать детям несколько попыток проплыть по-своему небольшие расстояния (кто сколько сможет).
6. “Кто быстрее”. Поставить группу ребят на одну линию и по команде начать бег в воде к намеченному финишу. Объявить победителей и призеров.

**Урок №2**

**На суше:**

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15раз).
2. Движения ног кролем под счет учителя. Упражнение выполняется в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги высоко не поднимать.

**В воде:**

1. Ходьба и бег по дну, держась за руки, в парах и по одиночке. Выпрыгивание из воды.

2. Погружение в воду с головой.

3. Выдох в воду: а) дуть в воду, как на горячий чай; б)то же опустив рот в воду; в) “умывание”-побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

4. Взяться за бортик, поднять к поверхности воды таз и пятки, носки оттянуть. По сигналу учителя выполнять движения ногами кролем. Обязательно дать указание брызгаться. Движения выполняются в быстром темпе, чтобы ребята не успевали широко работать ногами и сгибать колени.

5. То же, но в положении на спине. Выше поднять живот, не сидеть, а лежать на воде. Дать указание брызгаться. При правильном выполнении упражнения должен быть фонтанчик от стопы. Колени не сгибать и не высовывать из воды.

6. Встать лицом к бортику, упереться руками в бортик, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз; то же с выдохом в воду.

7. “Кто быстрее спрячется”. По команде сделать вдох и присесть под воду.

8. “Кто быстрее”. По сигналу ребята бегут по дну, помогая себе гребками рук, до условной финишной черты.

9. “У кого больше пузырей”. Погрузиться под воду и сделать продолжительный выдох (10-15 раз).

Домашнее задание: движения ног кролем.

**Урок №3**

**На суше:**

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15раз).
2. Ознакомиться с упражнением “поплавок”.

**В воде:**

1. Сесть на бортик бассейна и опустить ноги в воду. По сигналу учителя выполнять движения ногами кролем.

2. Ходьба и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями рук. Прыжки из воды и погружения в воду.

3. Выдохи в воду (5-15раз).

4. Движения ног кролем на груди.

5. Движения ног кролем на спине.

6. “ Полоскание белья”. Принять устойчивое положение на дне и делать движения обеими руками вправо-влево, вперед-назад, напряженными и расслабленными. Сказать ребятам, что только напряженная кисть руки позволяет опереться о воду.

7. Погрузиться в воду и просчитать до 10-15.

8. Выполнить упражнение “поплавок”.

9. Открывание глаз в воде. Встать в пары, поочередно погружаться в воду с открытыми глазами и считать пальцы партнера.

10. Встать лицом к бортику, упереться руками в бортик, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Сосчитать до 5, 10, 15. То же с выдохом в воду.

11. Игры “Хоровод” и “У кого больше пузырей”.

12. “Кто больше проплывет”. Дать детям несколько попыток проплыть по-своему небольшие расстояния (кто сколько сможет).

**Урок №4**

**На суше:**

Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15раз).

2. Упражнение движение ног кролем.

3. “Скольжение” выполнить у стены.

4. Наклоны вперед (ноги на ширине плеч, руки упираются в колени, голова в положении вдоха; сделать вдох, повернуть лицо вниз-выдох).

**В воде:**

1. Ходьба, бег, прыжки, погружения и другие активные движения в воде, помогающие проявлению самостоятельности детей и играющие роль разминки.

2. “Поплавок”.

3. Движения ног кролем на груди и на спине.

4. Выдохи в воду. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде. Открыть рот сделать вдох, опустить лицо в воду- выдох. Повторить 10 раз.

5. Скольжение на груди. Встать спиной к бортику, одной ногой упереться о бортик, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись ногами от бортика, лечь на воду. Повторить несколько раз.

6. Скольжение на спине. Встать лицом к бортику, руками взяться за бортик, колени подтянуть к груди, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись ногами от бортика, лечь на спину. Сразу поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться.

7. Скольжение на груди и на спине с движением ног кролем.

8. Погружение под воду и разыскивание на дне предметов по заданию учителя.

10. Игра “Мяч по кругу”.

**Урок №5**

**На суше:**

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15 раз).

2. Движения рук, как при плавании кролем. Ноги на ширине плеч.

**В воде:**

1. Ходьба, бег, прыжки, погружения, выдохи в воду.

2. Скольжение на груди и на спине (до10 раз).

3. Движения ног кролем на груди и на спине.

4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (до 10-15 раз).

5. Движения рук кролем. Ноги на ширине плеч, плечи на воду, подбородок на воду. Не торопиться.

6. Скольжение на груди и на спине с движения рук кролем. Повторить4-6 раз.

7. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (до 10-15 раз).

8. Скольжение с движением ног кролем на груди и на спине (10 раз).

9. Плавание кролем на груди с доской с помощью одних ног.

10. Погружение под воду и разыскивание на дне предметов по заданию учителя.

11. Войти в воду по грудь. Согнутыми в локтях руками (поочередно левой и правой) делать частые гребки перед грудью сверху вниз, опираясь ладонями о воду. Одновременно согнуть ноги и подтянуть колени к груди. Повторить3-5 раз.

12. Игра “Плавучие стрелы”.

**Урок №6**

**На суше:**

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15 раз).

2. Выполнить движения рук кролем.

3. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем.

4. Согласование движений рук кролем с дыханием.

**В воде:**

1. Скольжение с движением ног кролем на груди и на спине (10 раз).

2. Движения ног кролем на груди и на спине, упираясь руками в бортик.

3. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем.

4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.

5. Согласование движений рук кролем с дыханием, стоя в воде. Выполнять 2-3 мин.

6. Плавание кролем на груди с доской с помощью одних ног.

7. Движения рук кролем, стоя и передвигаясь по дну. Смотреть вперед, плечи и подбородок опустить на воду.

8. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями рук кролем. Повторить не менее10-12 раз.

9. Плавание кролем на спине с помощью одних ног (кто больше проплывет).

10. Дать несколько попыток проплыть самостоятельно возможно большее расстояние. Не настаивать на выборе способа – каждый плавает как хочет.

Домашнее задание: выполнять упражнения на согласование движений одной и двух рук кролем с дыханием.

**Урок №7**

**На суше:**

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания ( по 10-15 раз).

2. Движения рук кролем на груди.

3. Движение одной руки кролем с дыханием.

4. Движения рук кролем с дыханием.

**В воде:**

1. Скольжение на груди и на спине с движения ног кролем. Повторить до 15 раз.

2. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (не менее 20 раз)

3. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем. Повторить каждой рукой до 1-2 мин.

4. Движения рук кролем на груди, стоя и передвигаясь по дну с дыханием (до 2 мин).

5. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями рук кролем (до10 раз) с попыткой повернуть голову и сделать вдох.

6. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (до10 раз).

7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 2х25м.

8. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 2х25м.

**Урок №8**

**На суше:**

1 . Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания ( по 10-15 раз).

2. Упражнения для согласования движения рук кролем с дыханием.

3. Упражнения для согласования движений при плавании кролем.

**В воде:**

1. Скольжение на груди и на спине с движения ног кролем (до10 раз).

2. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем (до 20 раз каждой рукой).

3. Движения рук кролем на груди, стоя и передвигаясь по дну с дыханием.

4. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков, затем чаще (до 6 раз).

5. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (до10 раз).

6. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 2х25м.

7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 2х25м.

8. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.

9. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.

10. Игры “Рыбы и сети”.

Домашнее задание: выполнять упражнения на согласование движений рук и дыхания, а также упражнения на согласование движений рук и ног.

**Урок №9**

**На суше:**

1 . Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания ( по 10-15 раз).

2. Упражнения для согласования движения рук кролем с дыханием.

3. Упражнения на согласование движений рук и ног под счет “раз, два, три” и т. д. добавить поворот головы и вдох.

**В воде:**

1. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.

2. Проплыть кролем на спине с задержкой дыхания(до10 раз), добиваясь непрерывных круговых движений плечами и руками.

3. Движения рук кролем на груди с дыханием на месте и в передвижении по дну (до 20 раз).

4. Плавание кролем на груди с дыханием через несколько гребков (до 5 раз); то же на спине.

5. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 25м.

6. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.

7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 25м.

8. Проплыть возможно большее расстояние кролем на груди.

9. Спад в воду из положения сидя на бортике.

10. Соскок в воду вниз ногами.

**Урок №10**

Проводиться текущий зачет по пройденному учебному материалу. Учитель оценивает выполнение следующих упражнений.

**На суше:**

1. Комплекс ОРУ, СРУ.

**В воде:**

1. Упражнение “поплавок”.

2. Скольжение на груди.

3. Скольжение на спине.

4. Скольжение на груди с движениями ног кролем.

5. Скольжение на спине с движениями ног кролем.

6. Проплыть кролем с доской с помощью одних ног.

7. Плавание кролем на груди.

8. Плавание кролем на спине.

Все упражнения оцениваются с учетом техники выполнения и проплываемого при этом расстояния. После занятия обязательно объяснить ребятам полученные ими оценки за выполнение каждого упражнения и вывести общий суммарный балл за 10 уроков в целом.

Отдельные упражнения и технику плавания лучших пловцов показать всему классу.