

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«КРАСНОДАРСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР» (МКУ КНМЦ)**

Дунайская ул., 62, г. Краснодар, 350059 тел./факс (861) 235-15-53
<http://www.knmc.centerstart.ru/>, e-mail: info@knmc.kubannet.ru

РЕЦЕНЗИЯ

на методические рекомендации

«Методика обучению плаванию посредством игрового метода»

тренера-преподавателя МАОУ ДО СШ № 6

Остапенко Ольги Александровны

Представленные на рецензию методические рекомендации разработаны с целью комплексного применения элементов игрового метода на занятиях при реализации целенаправленного обучения детей младшего школьного возраста плаванию, опираясь на возрастные и индивидуальные особенности каждого обучающегося. Автор отмечает высокий потенциал игрового метода в решении задач здоровьесбережения, обеспечения должного уровня физического развития обучающихся.

В методических рекомендациях представлен опыт автора, имеющий большое значение в формировании у обучающихся умения держаться на воде, использовать приобретённые навыки и чувствовать себя уверенно в окружении водной среды. Описаны особенности начального обучения детей плаванию, способы и принципы применения игровых технологий в обучающем процессе, даны практические рекомендации, подборка игрового материала, способствующие закреплению основных плавательных движений и обеспечивающие положительные эмоции обучающихся.

В методических рекомендациях представлены планы-конспекты тренировочных занятий в группах начальной подготовки, нацеленных на формирование базовых навыков и совершенствование техники плавания с применением игрового метода. Методический материал имеет чёткую структуру и его компоненты логически связаны между собой. Содержание методических рекомендаций понятное, практико-ориентированное.

Представленный материал актуален, содержит элементы авторства, возможен для распространения и применения в деятельности тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования, реализующих программы физкультурно-спортивной направленности.

Главный специалист ОАиПВП МКУ КНМЦ

И.Н.Герасименко

Подпись удостоверяю,
заместитель директора МКУ КНМЦ

С.В.Кистанова

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР ИМЕНИ
ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РСФСР ВОЛКОВА ВЛАДИМИРА ДМИТРИЕВИЧА**

Методические рекомендации по теме:

«Методика обучению плаванию посредством игрового метода»

**Составитель:
тренер-преподаватель Остапенко
Ольга Александровна**

Краснодар 2025

Содержание

Пояснительная записка	3
Особенности и технологии начального обучения детей младшего школьного возраста	6
Применение игровых технологий при обучении плаванию детей младшего школьного возраста (7-8 лет)	9
Методика обучению плаванию посредством игрового метода	11
Практические рекомендации	13
Подборка игрового материала	13
Конспекты занятий	16
Список литературы	24

Пояснительная записка

Плавание является жизненно важным прикладным навыком, поэтому обучение данному виду спорта начинают еще в дошкольном возрасте. Умение держаться на воде, использовать приобретенные после обучения навыки сохраняет человеку жизнь и помогает чувствовать себя уверенней в окружении водной среды. Поэтому тренировки по плаванию для детей начинают проводить с 7-8-летнего возраста. Научить ребенка плавать можно лишь при условии его свободного, без напряжения и страха, поведения в воде. На этапах начального обучения плаванию, на детей действует множество факторов, которые не встречаются ими при наземном передвижении. Это, прежде всего- переключение привычных реакций, связанных с твердой опорой и передвижением в разнородной среде земля-воздух, адаптация с новым способом опоры о воду и передвижение в однородной водной среде; перестройка дыхания, замена вертикального положения на горизонтальное.

Дети не в состоянии сразу адаптироваться к влиянию всех этих факторов. В теории и методике физического воспитания большое значение уделяют игровому методу обучения, в программах начального обучения плаванию, используемых в спортивных школах, а также во многих учебниках и учебных пособиях по плаванию этому методу уделяется недостаточно внимания.

Актуальность игрового метода в обучении плаванию обусловлена рядом факторов: многократное повторение разнообразного комплекса игр помогает создать у занимающихся необходимый навык движений. За счет создания эмоционального фона у детей снимается напряжение и страх к воде, что побуждает к активному выполнению упражнений. Игровой метод способствует совершенствованию навыков основных движений и развитию двигательных качеств. Стоит отметить, игровой метод позволяет сформировать стойкую мотивацию к систематическим занятиям, воспитывает инициативность, самостоятельность и целеустремлённость.

Новизна методических рекомендаций заключается в применении комплекса игр и упражнений, способствующих ускорению развития у

обучающихся двигательных умений и навыков, а также формированию устойчивого эмоционально-позитивного отношения к занятиям.

Игровой метод имеет высокий потенциал в процессе работы с младшими школьниками и содействует решению задач здоровьесбережения, обеспечивает должный уровень физического развития детей, укрепляет здоровье, способствует социализации и учит разным вариантам коммуникации.

Цель методических рекомендаций: обобщение педагогического опыта по комплексному применению элементов игрового метода на занятиях при реализации целенаправленного обучения детей младшего школьного возраста плаванию, опираясь на возрастные и индивидуальные особенности каждого обучающегося, что ускоряет развитие двигательных умений и навыков, содействует более быстрой адаптации организма к воде.

Задачи:

- использование игрового метода при формировании новых двигательных умений и навыков обучающихся;
- адаптация детей к водному пространству: учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, заложить прочную основу для дальнейших занятий спортивным плаванием;
- развитие плавательных навыков в ходе применения игр различной направленности;
- создание условий для личностного роста ребенка, развития его творческих способностей; эмоционального и двигательного раскрепощения, проявления чувств радости и удовольствия от движения в воде.

Игровой метод обеспечивает комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, способствует проявлению инициативы, творческих способностей, а присущий этому методу фактор удовольствия и эмоциональности, способствует формированию устойчивого интереса к занятиям.

Кроме этого, применение игрового метода в плавании позволяет избежать известного негативного явления - монотонности, которая нередко становится

причиной прекращения занятий как на ранней стадии обучения, так и на стадии спортивного совершенствования.

Поэтому, следует расширить применение игрового метода в процессе начального обучения плаванию. Игровой метод следует включить не только в заключительную, но и в основную часть занятия, а свободное плавание проводить организованно.

Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования человека. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте - это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте - формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом - это не только обучение детей дошкольного и младшего школьного возраста сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции. По результатам анализа литературы выявлено, что в настоящее время существует большое количество игр в воде: простейшие (без сюжета), сюжетные и командные. Преимущества сюжетной игры перед подвижной игрой с правилами заключается в том, что ее можно использовать на всех этапах обучения двигательным действиям. При этом отмечается ряд проблем, которые затрудняют применение игр по обучению плаванию на протяжении всего занятия. Так, игры описаны схематично, в основном приводятся их названия и правила игры, не всегда авторы подробно раскрывают технические и методические особенности, условия применения игры, таких как температура, глубина бассейна, возраст занимающихся, их уровень владения плавательными навыками, количество участников в игре.

Трудности в организации игр на воде связаны, прежде всего, с особенностями водной среды. Долгие простои без движения могут навредить здоровью детей и привести к заболеваниям от переохлаждения. Отмечается потребность в разработке таких вариантов игровых сюжетов, которые можно

реализовать в процессе всего занятия, а также, чтобы игры были интересны и понятны детям дошкольного возраста. Несмотря на усилия многих исследователей по поиску наиболее эффективных методов и средств обучения плаванию детей дошкольного возраста, желаемый результат пока не достигнут: учебный процесс занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей, не освоивших навык плавания.

Особенности и технологии начального обучения детей младшего школьного возраста

Анализ научно-методической литературы показал, что существуют разные подходы к обучению детей 7-8 лет плаванию. По мнению специалистов, детей младшего школьного возраста лучше всего учить плаванию в специально отведенных для этого местах: в детских спортивных школах – в плавательных бассейнах.

Вместе с тем, Д.А. Раевский утверждает, что успешность обучения детей плаванию обусловлена, с одной стороны, современной, технически оснащенной базой обучения, высоким профессиональным уровнем педагога, а с другой стороны возможностями детей, их способностью осваивать материал. Организованные занятия плаванием могут проводить педагоги, получившие предварительную подготовку. Они должны уметь плавать, быть знакомы с техникой способов плавания и методикой обучения. Им необходимо овладеть приемами спасания утопающих и мерами предупреждения несчастных случаев на воде. В помощь привлекается обслуживающий персонал и медицинская сестра. Врач осуществляет постоянный надзор за санитарным состоянием места обучения плаванию, систематически следит за состоянием здоровья занимающихся детей.

По мнению ряда авторов целью начального обучения плаванию является научить детей уверенно, безбоязненно держаться на воде, проплыть небольшие расстояния (10-15 м) облегченным способом, максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их

физическому развитию, заложить прочную основу для дальнейшего освоения спортивных и прикладных способов плавания.

Сторонники традиционного подхода отмечают, что главной ставится задача овладения ребенком прочной техникой плавательных движений. Важно, чтобы дети усвоили элементы техники, правильный общий рисунок движений, на основе которого будет формироваться, и совершенствоваться навык плавания. Чем большим количеством плавательных движений будет овладевать дошкольник, тем более прочным будет навык плавания. Этого можно достигнуть только при условии систематических и разнообразных занятий на воде.

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность и доступность. Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет благое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, воспитатель должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что при этом обратить внимание (оттолкнуться сильнее, чтобы скользить как можно дальше; произвести полный выдох в воду, чтобы всплыв на поверхность воды, снова сделать вдох). Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствует постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Занятия должны проводиться систематически. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена разных видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр. Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия по программе, предусматривающей изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

Кроме общие дидактических и частных принципов обучения плаванию,

В.А. Аикин и Л.Д. Глазырина указывают, на необходимость соблюдения следующих принципов организации дидактического пространства:

1. Принцип «открытого обучения», согласно которому обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации как по воле педагога, так и по воле ребенка. Обучению плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора по плаванию, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Так, например, если ребенок боится брызг – необходимо научить его опускать лицо в воду, боится упасть – научить вставать, боится захлебнуться – научить правильно дышать, пытается поднять со дна игрушку – научить нырять, пытается сделать вдох в воде – научить дышать во время плавания и т.д.

2. Принцип учета ведущей деятельности – игровой. Ребенку хочется купаться и резвиться, взрослому – научить ребенка плавать. Значит, надо превратить все задания и упражнения в игру (особенно в младшем школьном возрасте).

3. Принцип свободного выбора, при котором ребенок сам выбирает задания, виды деятельности («купаться» или «плавать»), объем нагрузки (сколько «бассейнов» я намерен сегодня проплыть), самостоятельно переходит из одной игровой зоны в другую.

4. Принцип дополнения естественного пространства двигательного существования ребенка дидактическим. При реализации данного принципа задача инструктора по плаванию состоит в том, чтобы вовремя заметить пробудившийся интерес к новым упражнениям или возникшую потребность ребенка в решении новых (собственных) задач и организовать дидактический процесс, предлагая, но не навязывая ребенку новые виды заданий, новый дидактический материал.

5. Принцип «от простого к сложному» способствует превращению игровой ситуации в учебную и вследствие этого – последовательному переходу от простого передвижения ребенка по дну бассейна или водоема к разучиванию

определенных плавательных движений и умению держаться на воде – плавать. При этом дозировка нагрузки при выполнении упражнений для девочек и мальчиков одинакова, но изменяется в зависимости от возраста детей: детям 3-4 лет нагрузка дается несколько ниже, чем детям 5-ти и тем более 6-ти лет. Дозировка нагрузки в каждом конкретном случае может меняться тренером-преподавателем. Так, например, при низкой температуре воды и воздуха количество повторений упражнений может быть уменьшено, а интенсивность их выполнения увеличена (меньшее количество упражнений, сделанных в более высоком темпе).

Применение игровых технологий при обучении плаванию детей младшего школьного возраста (7-8 лет)

Начиная с середины XX века, игровому методу в обучении плаванию стало уделяться гораздо больше внимания, поэтому и возникновение и развитие игр происходит гораздо быстрее. На сегодняшний момент существует большое количество игр в воде (более 200 игр по разным источникам). Игры в воде в зависимости от возраста и подготовленности делятся на 3 блока.

Первый блок — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Такие игры просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры, направленные на преодоление сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, скольжением по воде. Сюда относятся игры типа «кто быстрее спрячется под водой», «у кого больше пузырей», «кто дальше проскользит». В эти игры могут играть дети, которые не умеют плавать, с условием, что имеется мелкая часть в бассейне. Второй блок - игры сюжетного характера. Эту группу следует включать в занятия только после того, как дети освоились с водой, научились передвигаться и уверенно чувствовать себя в водной среде. Среди этих игр встречаются такие, где необходимо делить детей на две соревнующиеся группы. Здесь встает вопрос об объяснении сюжета и правил игры; если используется сложный сюжет, то предлагается их пробовать заранее на «суше».

К таким играм относят «Караси и карпы», «Поезд в туннель», «Рыбы и сеть» и др. Сюжетные игры — это упрощенный вариант командных игр, поэтому результат каждого игрока должен немедленно оцениваться. Эта группа игр предназначена для детей, как умеющих, так и не умеющих плавать. Третий блок — командные игры. Играющие делятся на две равные по силе, выносливости, полу и возрасту команды. Как правило, в таких играх принимают участие хорошо, большой заряд энергии в физическом и эмоциональном плане, неизвестна пульсовая стоимость таких игр. В связи с этим игры принято проводить в конце занятий, уделяя им не больше 10 мин. Поэтому существует потребность в таких играх, которые будут легко проводиться в воде, будут легко регулировать нагрузку и в то же время будут интересны, понятны известны детям дошкольного возраста. Использование сюжетно-ролевых игр может быть эффективным средством в начальном обучении плаванию. Выполнение детьми привлекательных ролей на занятиях в воде, требующих систематически возрастающих познавательных и физических усилий, с учетом дифференцированных и индивидуальных возможностей детей будет способствовать более эффективному развитию двигательных и плавательных способностей.

В младшем школьном возрасте основной формой обучения должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом. Превращению игровой ситуации в «учебную» способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине.

Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичную на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. Организм ребенка даже в условиях

систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств. Кроме того, игра является основным видом деятельности дошкольника и занимает большое место в жизни детей дошкольного возраста. Поэтому занятия с детьми такого возраста лучше проводить в форме игры, используя для примера сказочных персонажей, животных и птиц.

Методика обучению плаванию посредством игрового метода

1. При подборе игр, необходимо учитывать, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы;
2. Сложность игры подбирается в соответствии со следующими параметрами: уровень плавательной подготовленности, физическое развитие детей;
3. Любая игра выступает средством познания окружающего мира;
4. Необходимо, чтобы игра предусматривала активную роль всех занимающихся.
5. Игра является средством эмоционального воздействия;
6. В процессе обучения плаванию игра выступает средством регулирования физической и психической нагрузки;
7. С помощью игры, повторение ранее изученных упражнений и элементов техники не кажется утомительным;
8. При проведении игры, участники должны получать достаточную физическую нагрузку;
9. В ходе проведения игры необходимо обеспечивать постоянный контроль руководителем;

10. Деление на команды, назначение водящих и т.п. должны осуществляться в соответствии с физическими возможностями всех детей;

11. В ходе проведения игр, возможны внесения корректировок в правила, для поддержания интереса.

12. Игры должны проводиться систематически, постепенно усложняться, принимая во внимание возраст и подготовленность детей.

План объяснения игры:

1. Название игры;
2. Правила игры;
3. Название команд и место их расположения;
4. Основные принципы подведения итогов.

Продуктивному проведению игр способствует непосредственное участие помощников и инструкторов. Необходимо, чтобы в такой роли побывал каждый ребенок: это формирует сознательное отношение к игре и активность детей.

Итак, при обучении плаванию детей, игровой метод способствует многогранному развитию детей, является достаточно действенным средством разностороннего физического и психического воспитания. В игре дети получают новые знания, умения и навыки. В хорошо организованных играх совершенствуются функции организма, упражняются и развиваются жизненно важные качества и способности, накапливается опыт применения своих возможностей. Многие игры написаны с учетом участия в них нескольких детей. Несмотря на это, их можно проводить и в индивидуальной форме, немного изменив содержание. При подведении итогов игры, где участвовало несколько ребят, необходимо отметить и похвалить тех, у кого самый лучший результат, но при этом, не обижая других. Применяя игровой метод в обучении плаванию детей дошкольного возраста, стоит отметить, что в ходе занятий повышается желание обучаться, формируется устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде и основной показатель — это формирование плавательных навыков.

Практические рекомендации

1. Для правильного выполнения изучаемого элемента игровые упражнения необходимо объяснить, четко, коротко с использованием наглядно - образным сравнением.
2. Игровые упражнения и задания должны выполняться всеми занимающимися, благодаря активному участию всех появляется возможность оценить качество выполнения упражнения у каждого учащегося.
3. На выполнение игр в каждом занятии с детьми младшего школьного возраста следует отводить по 12-15 минут, а иногда и более в зависимости от задач данного занятия.

В современном мире, существует огромное количество авторских программ по обучению плаванию, каждая из которых несет за собой некие особенности. Проанализировав несколько рабочих авторских программ, мы выделили основные достоинства каждой из них, которые по-нашему мнению будут способствовать наиболее эффективному формированию плавательных навыков детей младшего школьного возраста.

Подборка игрового материала

Игры на погружение в воду, задержку дыхания и выполнения правильного выдоха в воду

1. «Смешные рожицы» - дети становятся парами, приседают под воду, и начинают строить рожицы. Глаза должны быть открыты;
2. «Подводная лодка» - по команде тренера дети садятся на дно, погружаются в воду с головой;
3. «Поиск сокровищ». Тренер бросает различные предметы на дно, далее дети погружаются в воду и собирают заранее брошенные на дно «сокровища»;
4. «Передай мяч» - дети становятся друг за другом в колонну, расставив ноги шире плеч, вода должна находиться на уровне груди. Первый ребенок, держа мяч в руках наклоняется вперед, погружаясь в воду с головой, передает мяч под водой, находящемуся за ним. Упражнение можно выполнять в командах,

соревнуясь, кто быстрее передаст мяч.

Игры для обучения правильному положению тела

1. «Поплавок» - дети делают глубокий вдох, далее на задержке дыхания необходимо присесть и, обхватив колени руками, оторвать ноги от дна чаши по горизонтали бассейна, и всплыть на поверхность.
2. «Звездочка» - необходимо сделать глубокий вдох носом, далее плавно повернуться на живот, лицом в воду. Руки должны быть направлены в разные стороны, ноги врозь, как у морской звезды.
3. «Стрелочка» - глубокий вдох, необходимо перевернуться на живот, лицом в воду, руки натянуты над головой в положении «стрелочка», ноги вместе, носки оттянуты.

Игры на скольжение в воде на груди и спине

1. «Стрела летит» - учащийся и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего, принявшего положение скольжения, одной рукой за ноги, другой — под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Лучшая «стрела» скользит дальше всех. Скольжение выполняется как на груди, так и на спине.
2. «Винт»- учащиеся отталкиваются от бортика, выполняют скольжение с работой ног. Во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.
3. «Торпеды» - учащиеся встают в шеренгу и по команде тренера-преподавателя выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем то же повторяют на спине. Выигрывает проплывший большее расстояние. Упражнение выполняется только в сторону мелкого места.
4. «Фонтан» - учащиеся встают в круг и берутся за руки. По команде все ложатся на спину, вытянув ноги к центру круга, и, поддерживая себя гребковыми движениями руками около тела, выполняют движения ногами кролем на спине, плывя в разные стороны.
5. «Кто дальше проскользит» - учащиеся встают в одну шеренгу и по команде тренера-преподавателя выполняют скольжение сначала на груди, затем на

спине. Скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперёд руками, на спине — сначала в положении рук вдоль тела, затем руками, вытянутыми вперёд. Скольжение выполняется в сторону мелкого места.

Игры на координацию движений

1. «Кто быстрее»

2. «Мяч в воздухе»

3. «Акулы и дельфины» - делим учеников на две неравные команды. На воде отмечаются поплавками 2 перпендикулярные линии, одна из которых принадлежит «акулам», другая — «дельфинам». «Дельфины» поочередно по команде отталкиваются от дна и плывут, вытянув руки вперед и работая ногами, как при плавании кролем на груди. Направление должно быть таким, чтобы они проплывали мимо «акул» на расстоянии 3 – 4 метров. Когда «дельфин» проплывает мимо «акул», один из участников команды последних отталкивается и плывет наперерез, вытянув руки вперед и работая ногами, как при плавании кролем на груди. И если «акуле» удаётся коснуться «дельфина», то команда получает очко. «Дельфины» имеют право приподнимать голову над водой и делать вдох, «акулы» этого права лишены.

4. «Кораблекрушение». На глубокой части чаши бассейна, ученики, применяя любые способы плавания, чередуя плавание и лежание на поверхности воды, стараются продержаться на воде до сигнала тренера. После сигнала необходимо выплыть на мелкое место.

Методические указания: в игре участвуют не более двух человек одновременно. Ситуация на глубоком месте непрерывно контролируется тренером и помощниками.

Ниже приведены планы-конспекты тренировочных занятий.

План-конспект занятия №1

Тема: совершенствование навыков с помощью игрового метода.

Задачи занятия: применение подвижных игр в воде - как средство обучения плаванию обучающихся.

Образовательные: выполнению выходов в воду; скольжению на груди; работе ног кролем; элементам прикладного плавания.

Оздоровительные: способствовать оздоровлению и закаливанию организма, укреплению общего физического состояния.

Приобщение к здоровому образу жизни через регулярное посещение занятий по плаванию.

Воспитательные: Формирование дисциплинированности, целеустремленности и коллективизма. Воспитывать в игре нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, уверенность в себе, чувство товарищества.

Тип занятия: комбинированный.

Метод проведения: фронтальный, групповой.

Место занятий: малая чаша бассейна 12,5 м.

Продолжительность занятия: 45 мин.

Оборудование, инвентарь: свисток, секундомер для измерения пульса, нудлс, подборка игр, формирующих различные навыки обучающихся плаванию.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 12 мин	На суше: Построение Сообщение целей и задач занятия Расчет на 1-2 Вход в воду	1,5 мин	

Основная часть 25 мин	<i>Кто дальше проскользит</i> (спад со скольжением) занимающиеся садятся на бортик и, опустив ноги вниз, упираются пальцами в стену бассейна или в сливной желоб (руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками). По команде тренера-преподавателя наклоняются к воде и, оттолкнувшись ногами, прыгают. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.	2 раза	во время скольжения нужно потянуться руками вперед. Прыжки можно выполнять из положения приседа и положения наклона, обязательно захватывая пальцами ног край бортика
	<i>Кто дальше проскользит</i> (с толчка) участники игры становятся в одну шеренгу и по команде тренера-преподавателя выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.	2 раза	скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками, скольжение на спине — с руками вдоль туловища, затем — с руками вверх. Скольжение выполняется в сторону мелкого места или поперек бассейна.
	<i>Переправа</i> играющие строятся в шеренгу и по сигналу идут по дну, помогая себе гребками рук	2 раза	гребки выполняются в сторону от туловища согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно обеими руками и поочередно каждой.
	<i>У кого больше пузырей</i> Играющие строятся в шеренгу и по команде тренера-преподавателя погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывают участники, у которых при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавшие продолжительный выдох в воду	10 раз (1 серия)	необходимо напомнить играющим, что перед погружением в воду обязательно нужно сделать вдох.
	<i>Гонки с поплавом</i> Учащиеся делятся на две команды. Затем они выстраиваются на расстоянии 10-15 м от бортика. По команде тренера-преподавателя с поплавом в руках стартуют первые игроки. Они плывут, работая только ногами, до буйков и назад. Игрок, который финишировал первым, приносит своей команде очко.	1 раз	участники плывут кролем на груди (кролем на спине, брасом). Если игрок помогает себе руками, он дисквалифицируется.

	<i>Поезд в тоннель</i> участники игры выстраиваются в колонну по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»). Двое учащихся стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел через тоннель», изображающие «поезд» поочередно подныривают. После того как «поезд» прошел «тоннель», обучающиеся меняются ролями. Как вариант — «поезд» может пройти через пластмассовый круг, который держит один из участников. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.	1 раз	во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.
	<i>Эстафета с мячом</i> учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в колонну у своих стартовых тумбочек. Первая пара по сигналу тренера преподавателя должна проплыть как можно быстрее заданный участок, толкая впереди себя мяч (руками или головой). На финише мяч передается следующему участнику. <i>Ручеек</i> по команде ведущего игроки поочередно, стоя в колонну по одному, погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает та команда, которая выполнит задание первой и без ошибок.	1 раз	брать мяч в руки или бросать его вперед не разрешается. Победителем становится команда, игроки которой быстрее справились с заданием и не потеряли мяч
	<i>Караси и карпы</i> Учащиеся становятся спиной друг к другу в шеренги на расстоянии одного метра. Игроки одной шеренги — «караси», другой —	10 раз (1 серия)	необходимо напомнить играющим, что перед погружением в воду обязательно нужно сделать вдох.
	<i>Караси и карпы</i> Учащиеся становятся спиной друг к другу в шеренги на расстоянии одного метра. Игроки одной шеренги — «караси», другой —	4 раза	к концу игры обе команды должны быть названы одинаковое число раз. Шеренги «карасей» и «капов» должны стоять боком к тренеру-преподавателю.

	«карпы». Как только тренер-преподаватель произносит: «Караси», — шеренга «карасей» как можно быстрее стремится достичь условной зоны. А «карпы», по вернувшись, стараются до гнать «карасей» и дотронуться рукой и наоборот. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры.			
	<i>Волейбол в воде</i> Участники становятся в круг и ударами передают мяч друг другу, стараясь как можно дольше продержаться его в воздухе.	3 раза		в зависимости от уровня подготовки игра может проводиться как на мелком, так и на глубоком месте бассейна.
	<i>Фонтан</i> играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. По сигналу, не отпуская рук, ложатся на спину, вытягивая ноги к центру круга, и начинают одновременно работать ногами, стараясь поднять как можно больше брызг.	2 раза		ноги в коленях не сгибать, движение — от бедра, руки не соединять
	<i>У кого больше фонтан</i> Участники входят в воду и берутся за руки, образуя круг. По сигналу, не отпуская рук, ложатся на спину, вытягивая ноги к центру круга, и начинают одновременно работать ногами, стараясь поднять как можно больше брызг.	10 раз (1 серия)		необходимо напомнить играющим, что перед погружением в воду обязательно нужно сделать вдох, а затем одновременно выполнить продолжительный выдох
	<i>Утка – нырок</i> на глубине по пояс наклониться вперед и сделать стойку на кистях.	2 раза		упражнение выполнено правильно, если обе ноги одновременно подняты над поверхностью воды.
	<i>Искатели сокровищ</i> участники игры делятся на две команды. На дне бассейна напротив каждой команды находятся предметы, соответствующие количеству участников. По сигналу,	1 раз		во время ныряния доставать только один предмет и класть его на бортик, плыть любым способом.

	поочередно каждый игрок команды плывет и поднимает со дна один предмет, положив его на борт, возвращается обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее соберет все предметы со дна. <i>Спасатели</i> играющие делятся на две команды: «спасателей» и «пострадавших». «Пострадавшие» находятся на расстоянии 15-20 м от бортика. По сигналу тренера преподавателя «спасатели» берут надувной матрац (бревно, доску) и бегут (плывут) в направлении своего «пострадавшего», затем кладут его на матрац и транспортируют на берег. Выигрывает команда, быстрее оказавшая помощь «пострадавшему». Затем «спасатели» и «пострадавшие» меняются ролями.	3 раза	«спасатели» должны перемещаться либо бегом, либо вплавь (по указанию ведущего).
Заключительная часть занятия 5 минут	Выход из воды. Построение. Подведение итогов (определение победителей)	1 мин	

План-конспект занятия №2

Тема: Обучение плаванию способом «кроль на груди» с помощью игрового метода.

Задачи занятия:

Образовательные: Совершенствовать двигательный навык скольжения на груди и на спине. Развивать умение выполнения согласованных движений рук и ног в плавании кролем на груди. Обучение элементов плавания способом кроль на груди по элементам и в целом. Согласование движений ног, рук и дыхания.

Оздоровительные: Способствовать оздоровлению и закаливанию организма, укреплению общего физического состояния. Приобщение к здоровому образу жизни через регулярное посещение занятий по плаванию.

Воспитательные: Формирование дисциплинированности, целеустремленности и коллективизма. Воспитывать в игре нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, уверенность в себе, чувство товарищества.

Тип занятия: комбинированный.

Метод проведения: фронтальный, групповой.

Место занятий: малая чаша бассейна 12,5 м.

Продолжительность занятия: 45 мин.

Оборудование, инвентарь: свисток, секундомер для измерения пульса, нудлс, видео материал, тесты- для осведомлённых по состоянию здоровья.

Общие цели занятия: обучение плаванию способом кроль на груди.

Части занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть 12 мин	Обеспечение четкого начала занятия, выявление учащихся, не готовых к занятию в бассейне	Построение, перекличка. Краткий инструктаж по технике безопасности. Сообщение целей и задач занятия	5 мин.	Обратить внимание на наличие плавательных принадлежностей

	Подготовить организм к предстоящей нагрузке: разогреть мышцы.	Разминка на суше: Попеременное вращение рук вперед («мельница вперед») Попеременное вращение рук назад («мельница» назад)	1-4;5-8 раз 1-4;5-8 раз	Учащиеся строятся на противоположных бортиках бассейна (мальчики и девочки отдельно). Упражнения выполнять с максимальной амплитудой
		Одновременное вращение рук вперед Одновременное вращение рук назад Разноименное вращение рук «Пропеллер» Скрестные махи руками Наклоны вперед, руки в «замке» «Замок» за спиной В седе попеременные движения ногами	1-4;5-8 раз 1-4;5-8 раз 1-4;5-8 раз 1-4;5-8 раз 1-4;5-8 раз 1-4;5-8 раз	
Основная часть 25 мин	Наглядный показ	Игра с нырянием под воду «Щука – утка» (щука -выпрыгивание, утка – ныряние)	30 сек.	Выпрыгивать из воды как можно выше. Нырять, приседая с головой под воду. За выполнение задания без ошибок – одно очко.
	Обучение элементам техники плавания	Игровые упражнения «Фонтанчики» и «Лягушата» (работа ног кролем и брассом у бортика)	2 мин.	Попеременная работа ног.
		Игровое упражнение «Поплавок» Две команды «Веселые поплавки» и «Быстрые стрелы» выступают в играх – соревнованиях (по своим дорожкам).	2 мин.	Руки не отводить в стороны.

		1. «Быстрые стрелы» по карточке (скольжение на груди после толчка от бортика с использованием плавательных досок) 2. «Резвые катера» по карточке (скольжение на груди с работой ног кролем с использованием плав. досок) 3. «Моторная лодка» по карточке (скольжение на спине с работой ног кролем с использованием плавательных досок) Эстафета «Ловцы жемчуга» (доплыть до ориентира кролем или брассом, выловить одну «жемчужину» со дна бассейна и положить ее в корзину, затем вернуться, передав эстафету следующему участнику) Эстафета «На буксире» в парах с палками: один идет спиной вперед, другой плывет на груди по длинной стороне бассейна) В море бурном, в море синем Быстро плавают дельфины. Не пугает их волна Рядом плещется она. Свободное плавание кролем на груди с нудлсом поочередная работа ног	2 мин. 3 мин 3 мин. 5 мин. 5 мин.	Руки прямые. Поочередная работа ног. Следить за правильным положением тела и работой рук и ног с координацией движений. Передавать эстафету касанием рукой следующего участника команды. Во время прыжка руки держать «стрелочкой» над головой. Поочередная работа ног. Носки натянуты, ноги прямые.
Заключительная часть занятия 5 минут			5 мин.	Поочередная работа ног. Носки натянуты, ноги прямые.

Список рекомендуемой литературы

1. Большакова И. "МАЛЕНЬКИЙ ДЕЛЬФИН" нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебное пособие / И. Большакова – 2015. 20-23 с.
2. Булгакова М.Ж. Плавание. Учебное пособие / М.Ж. Булгакова – «Физкультура и спорт», 2001. – 23 с.
3. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей: пер. с англ./Р. Гузман. - Минск: Попурри, 2013. – 288 с.
4. Дылдин К.В. Программа начального обучения плаванию детей дошкольного возраста / К.В. Дылдин, Г.К. Дылдин, М.А. Мыльникова, А.В. Худеньких, МАОУ «Гимназия №2». – Пермь, 2011. – 9 - 21с.
5. Казызаева А.С. Основы техники спортивных способов плавания: учеб. пособие для студентов вузов/А. С. Казызаева, О. Б. Галеева; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2010 -153 с.
6. Калганов Н.Е. Плавание, поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Н.Е. Калганов, Ю.П. Лукашин, Л.П. Макаренко, Ю.В. Чуксин – М.: Программнометодический сектор Управления научно-исследовательской работы и учебных заведений Спорткомитета СССР, 1983. – 10 – 11 с.
7. Люсерио Б. Плавание: 100 лучших упражнений/Б. Люсерио.- М.: Эксмо, 2011 -280 с.: ил.

8. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов – Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 9 с.

9. Раевский Д.А. Формирование основ двигательной готовности для повышения эффективности обучения плаванию детей младшего школьного возраста: автореф. дис. канд. пед. наук/Д. А. Раевский, 2011.- 31 с.