

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ БЕЛОРУССКОЙ ССР  
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ БЕЛОРУССКОЙ ССР

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ПРИМЕРНЫЕ ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ

ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ УЧАЩИХСЯ  
I—IV КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
БЕЛОРУССКОЙ ССР

(Методические рекомендации)

Минск — 1987

Утверждено и рекомендовано к изданию кафедрой плавания Белорусского государственного ордена Трудового Красного Знамени института физической культуры (протокол № 5 от 13 октября 1986 г.).

Методические рекомендации предназначены для тренеров, работающих на начальном обучении плаванию, инструкторов и учителей физкультуры общеобразовательных школ.

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ**

Плавание — жизненно необходимый навык. На обязательное овладение им особое внимание обращено в постановлениях ЦК КПСС и СМ СССР от 11 сентября 1981 г. «О дальнейшем подъеме массовой физической культуры и спорта», ЦК КПБ и СМ БССР по этому вопросу, ЦК ВЛКСМ, Минпроса СССР и Спорткомитета СССР от 31 августа 1979 г. «О мерах по дальнейшему улучшению массового обучения населения плаванию». В настоящее время в Белорусской ССР сложилась благоприятная обстановка для осуществления ВСЕОБЩЕГО обучения плаванию учеников младших классов. Особенно это реально для населенных пунктов, в которых имеется хотя бы один плавательный бассейн. Для успешного осуществления такой идеи необходимы два условия: 1) хороший уровень организации дела и 2) оптимальная методика начального обучения.

Многолетний практический опыт работы в этом направлении показывает, что наиболее успешно вопрос решается в детско-юношеских спортивных школах, где имеется материальная база, опытные преподавательские кадры и прямая заинтересованность в результатах работы высокого качества.

Основными задачами начального обучения плаванию учеников младших классов являются:

- содействие укреплению здоровья, физической подготовленности детей;
- овладение плаванием как жизненно необходимым навыком;
- содействие повышению устойчивости детского организма к воздействию условий необычной внешней среды, закаливание;

— осуществление постепенной подготовки учащихся к овладению ступенями «К стартам готов», «Стартуют все» комплекса ГТО, к «Стартам надежд»;

— формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом и основ плавательной подготовки для дальнейшего спортивного совершенствования.

Эти задачи могут быть успешно решены только в комплексе всей системы физического воспитания: гимнастики до уроков, уроков физического воспитания, динамических пауз, занятий физической культурой во внеурочное время, в т. ч. занятий плаванием и выполнения домашних заданий.

В целях успешного обучения плаванию предусматривается предварительная подготовка детей в домашних условиях под руководством родителей. Родителям следует объяснить необходимость выполнения упражнений по освоению с водой: правильного умывания лица, погружение в воду с головой (в ванне, тазике), умения пользоваться зрением в воде (открывать глаза, собирать под водой со дна предметы), смотреть сквозь стекающие капли воды не протирая глаза, смотреть, стоя под душем с незначительным напором воды и т. д.). Желательно обучить детей дома выдоху в воду. В формировании подобного подхода родителей к делу, неопценима агитационно-пропагандистская роль тренеров ФЮСШ, бассейнов и учителей физического воспитания средних школ.

Прежде чем приступить к практической реализации программы начального обучения плаванию, необходимо осуществить серьезные организационные мероприятия на государственном уровне, что бы такое обучение было действительно ВСЕОБЩИМ.

В политическом докладе XXVII съезду КПСС М. С. Горбачев сказал, что социалистическая собственность должна быть использована в интересах народа независимо от ее ведомственной принадлежности. Поскольку плавательные бассейны являются так же социалистической собственностью, то это положение в полной мере распространяется и на них.

Приступая к реализации идеи ВСЕОБЩЕГО обязательного обучения плаванию учащихся младших классов, прежде всего следует исходить из того, что программа средней школы (составной частью которой является раздел «Плавание») обязательна для всех учащихся, значит уроки плавания должны быть РАВНОПРАВНЫ со всеми остальными предметами.

Основным документом, регламентирующим всю деятельность средней школы в этом направлении является ежегодно издающийся приказ роно (гороно). В нем необходимо предусмотреть следующие пункты:

— название и адрес бассейна, в котором будет осуществляться всеобщее обязательное обучение учеников 1—4 классов данного региона, сроки обучения классов, график (расписание) занятий;

— названы конкретные исполнители (тренеры и инструкторы ДЮСШ или бассейна, учителя физвоспитания соответствующих средних) школ по должностям;

— место, время и руководитель ежегодного (в августе) кратковременного (3—4 дня) семинара-инструктажа учителей физвоспитания по проведению уроков плавания согласно данной программе;

— об аттестации по физическому воспитанию за соответствующую учебную четверть на основе оценок, выставленных тренерами за выполнение контрольных упражнений на зачетных уроках в соответствии с данной программой;

— указаны способы доставки детей в бассейн, названы ответственные за это лица;

— ставится задача завучам средних школ предусмотреть (там, где есть для этого необходимые условия) в сетке часов уроки плавания, а в остальных школах спланировать уроки физвоспитания на последние часы для учащихся первой смены, и на первые — для учащихся второй;

— оговаривается персональная ответственность директоров средних школ за организацию и результаты обучения детей плаванию;

— назначаются сроки проведения советов роно (гороно) после окончания каждого потока (цикла) обучения плаванию, на которых подводятся итоги обучения, делаются выводы и принимаются по ним директивные решения. Докладывают об итогах обучения старшие тренеры (завучи, директора) ДЮСШ или бассейнов, на базе которых проводилось обучение.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ:** прежде чем приступить к всеобщему обучению детей плаванию, ежегодно в конце августа на базе соответствующего бассейна под руководством старшего тренера ДЮСШ (бассейна или старшего тренера по обучению и отбору) проводится семинар-инструктаж для преподавателей физвоспитания средних школ региона с целью овладения ими практическими навыками прове-

де-ния уроков плавания по данной программе обучения. Семинар состоит из двух частей: теоретической и практической. Слушателям семинара излагаются основные принципы и содержание данной программы, а затем предлагается выполнить отдельные узловые упражнения или их связки непосредственно в воде.

Начинать обучение следует 1 сентября. Каждый класс приходит в бассейн согласно расписанию под руководством учителя физвоспитания в сопровождении дежурных родителей два раза в неделю. Урок плавания длится 45 мин., из которых 15 мин. отводится для подготовительно-имитационных упражнений на суше и 30 мин. — для занятий, согласно данной программе, в воде. Программа начального обучения плаванию рассчитана:

- в I—II классах на 16 часов,
- во II—III классах на 16 часов,
- в IV классах на 26 часов.\*

Каждый класс в бассейне делится на две подгруппы (девочки, мальчики). С одной из подгрупп занимается профессиональный специалист (тренер, инструктор), а с другой — школьный учитель. Занятия проводятся по единому конспекту, составленному на основе данной программы. Каждый урок подгруппы меняются местами и это позволяет профессиональному педагогу подстраховать менее опытного коллегу, что положительно скажется на качестве обучения.

После первого зачетного урока следует произвести реформирование подгрупп, но уже по принципу успеваемости, согласно оценкам по пятибалльной системе, полученным учащимися за выполнение контрольных упражнений на первом зачетном уроке.

На последнем уроке, каждого цикла обучения проводится выпускной экзамен, на котором дети выполняют контрольные упражнения и демонстрируют степень овладения первым навыкам плавания, за что получают так же оценки по пятибалльной системе. Именно эти (и предыдущие) оценки, вы-

\* В соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся I—XI классов общеобразовательной школы, (М., «Просвещение», 1985) — с 1986—1987 учебного года введено одиннадцатилетнее обучение в средних школах СССР, начиная с шестилетнего возраста. Следовательно, первые классы теперь соответствуют «нулевым», вторые — первым и т. д. ...одиннадцатые — десятым, согласно прежней градации классов. Таким образом, настоящая программа предусматривает проведение начального обучения плаванию с 6 лет (I классы), с 7—8 лет (I—III классы) и с 9 лет — (IV классы).

ставленные тренерами, заносятся в классные журналы учителями физвоспитания в качестве текущих, и на их основании происходит аттестация за соответствующую учебную четверть по предмету «физвоспитание».

По итогам каждого цикла обучение на совете роно (гороно) проводится обсуждение реальных результатов обучения, издается приказ, в котором поощряются добросовестные работники и наказываются нерадивые.

Программа для 1—3 классов (по новой градации) реализуется в тех регионах, где имеются для этого необходимые условия и там она становится ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ. Программа же для IV классов — ОБЯЗАТЕЛЬНА повсеместно.

Ниже излагается содержание программы ОБЯЗАТЕЛЬНОГО всеобщего обучения плаванию учащихся 1—4 классов (6—9 лет). В первых и вторых классах ставится задача ознакомления с водной средой, даются первичные навыки передвижения в воде, происходит обучение плаванию на спине и на груди. В 3—4 классах продолжается знакомство с водой, происходит обучение основам техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине, прививаются элементарные навыки поведения в экстремальных ситуациях, возникающих во время нахождения человека в водной среде.

## РАЗДЕЛ I.

### ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ ПЛАВАНИЮ ПО 16-ти ЧАСОВОЙ ПРОГРАММЕ

Освоение материала рассчитано на два месяца. Поскольку после проведения 16 уроков начального знакомства учащихся с водой до конца второго месяца остается 3—4 дня, то целесообразно использовать их для проведения 17-го контрольного урока, на котором подводятся итоги цикла обучения.

Учитывая, что материал цикла предлагается шестилетним детям, то первые восемь уроков целиком посвящаются упражнениям на освоение с водой и проводятся в форме игр в воде, что позволяет детям легче освоить предлагаемый материал. Вторые восемь уроков имеют более прикладной характер и ставят задачу освоения элементарных навыков в плавании на груди и на спине.

#### УРОК № 1.

Задача: освоение с водой.

На суше:

1. Построение, расчет, проверка присутствующих 2 мин.
2. Изучение команд: «равняйся!», «смирно!», «по порядку рассчитайсь!» 3—4 мин.
3. Маршировка с целью воспитания чувства ритма (под счет, хлопки и др. сигналы) 3 мин.
4. Гимнастическая разминка:
  - 1) потянуться вверх
  - 2) бег на месте с высоким подниманием бедра — «цирковая лошадка»
  - 3) «часы» — и. п. — руки на пояс: наклон вправо — и. п., притянуть — и. п., наклон влево — и. п. 16 тактов
  - 4) и. п. — упор сидя сзади. Небольшой наклон назад, ноги приподнять, выполнить движение ногами, как в кроле на спине под счет 15—20 сек.

- б) присесть и выпрыгнуть повыше 8 раз
- б) ходьба на месте 0,5 мин.

В воде:

1. Вход в воду по лестнице
2. Игра «Невод»: взявшись за руки идти по дну всем строем 2 раза Поперек бассейна (2—3 дорожек)
3. То же, парами 2 раза То же, не толкаться
4. «Переправа»: дети стоят вдоль борта. По команде начинают идти «на другой берег», помогая себе гребковыми движениями рук и приговаривая: «Толкаюсь, толкаюсь руками о воду, вода помогает мне выбрать дорогу» 2 раза Пальцы рук должны быть сомкнуты. Пояснить детям разницу между гребком ладонью, сомкнутыми и разведенными пальцами
5. Игра: бегом за игрушкой и назад, кто быстрее! Вариант: игрушек вдвое меньше, чем детей 2 раза Игрушки лежат на борту
6. «Цирковая лошадка» 2 раза Бег с высоким подниманием бедра
7. «Ледокол»: ходьба в наклоне вперед, руки за спину 2 раза
8. «Караси и карпы»: дети стоят спиной друг к другу, присев до подбородка. По команде «карпы» одни дети бегут к бортику, а «караси» — догоняют. Ребенок, которого коснутся рукой — оставливается 3 раза Расстояние между шеренгами 1 м
9. «Дровосеки»: руки над головой в замок и с размаху — ударить по воде 6—8 раз «Разрубая» руками воду, уйти под нее с головой

#### УРОК № 2

Задача: освоение с водой.

На суше:

1. Построение, расчет, проверка присутствующих
2. Ходьба, свободный бег 2 мин.
3. «Цирковая лошадка» 0,5 мин.
4. «Воробышки»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед 0,5 мин. Высоко поднимая бедро

5. «Птички летят»: руки в стороны, покачивая ими — бежать 0,5 мин.
  6. То же, круговые движения вперед — назад на четыре счета 0,5 мин.
  7. Ходьба на месте 0,5 мин.
  8. Сидя на скамейке, имитация движений йогами кролем на спине 1 мин.
- В воде:
1. Организованный вход в воду по лестнице
  2. Игра «хоровод»: взявшись за руки продвигаться вправо по кругу, приговаривая: «хоровод наш хоровод, все идет, все идет, вот и скоро он придет, он придет, он придет!» 2—3 раза
  3. «Буря и море»: все дети в центре бассейна. По команде «началась буря» — все разбегаются в быстром темпе. «Буря утихла» — все собираются в центре. Нужно детям напоминать, что их догоняют волны и нужно убежать быстрее 2—3 раза
  4. «Наступление»: две команды у противоположных бортов лицом друг к другу. По команде начинают сходитьсь. Команда, услышав «свой» свисток (для одной команды — один свисток, а для другой — два) поворачивается и убегает. Другая команда — ее догоняет. «Осаленный» игрок получает штрафное очко. Выигрывает команда с наименьшим количеством штрафных очков 4 раза
  5. «Фантан»: рассчитаться на первый-второй, первые в кругу, взявшись за руки вторых, ложатся на воду и по команде работают ногами у поверхности воды. То же на груди по 2 раза
  6. «Кто быстрее спрячется под воду»: по команде — все с головой — под воду 3—4 раза
  7. «Мяч над головой»: подольше продержать мяч у своей команды, перебрасывая его между партнерами • 3—4 раза

Задача: продолжение знакомства с водой, погружение с головой под воду.

На суше:

1. Построение, расчет, проверка присутствующих 2 мин.
2. Ходьба, бег в свободном темпе 1—1,5 мин.
3. Бег «цирковая лошадка» 0,5 мин.
4. Прыжки «воробышки» 0,5 мин.
5. «Птички летят» 0,5 мин.
6. То же, руки вперед-назад 0,5 мин. На 4 счета
7. «Мельница»: и. п. — правая рука вверх, левая вниз. Вращение руками вперед или назад в различном темпе 0,5 мин. Положение рук в любой момент движения прямо противоположно
8. Сидя на борту — вытянуть ноги над водой. Имитация движений ногами способом кроль на спине 0,5 мин. Носки вытянуты
9. То же, опустив ноги в воду 0,5 мин.

В воде:

1. Из положения сидя на борту в упоре одновременно всем соскочить в воду
2. Стоя у борта, рассчитаться на первый-второй и образовать круг в центре бассейна. «Карусель»: дети держат друг друга за руки. Первые — ложатся на спину ногами к центру. «Карусель» закрутилась влево, первые — работают ногами кролем. Пройдя полный круг, «карусель» начинает крутиться в обратном направлении, а дети меняются местами 4 раза
3. «Мяч над головой» 3 мин.
4. «Кто быстрее спрячется под воду» 3—4 раза
5. «Спрячься под воду»: ведущий крутит футбольную камеру на шнурке над головами стоящих вокруг детей. Те, приседая под воду с головой, прячутся от мяча 2—3 мин.

6. «Морской бой»: две команды Стоят лицом друг к другу. По команде — начинают руками брызгать друг к Другу в лицо водой. Команда, в которой отвернется больше участников, та и проиграла 1 мин.
7. «Пятнашки» («салочки»). Того, кто спрятался под водой — не пятнать 3—4 мин.

#### У Р О К № 4

Задача: изучение погружения с головой под воду.

На суше:

1. Построение, расчет, проверка присутствующих
2. Ходьба, бег 1 мин.
3. «Птички летят» 1 мин.
4. «Часы»: «Тик-так делай так» — руки на пояс, наклоны влево-вправо на каждый счет 10—12 раз
5. Наклоны вперед, достать руками борт 8—10 раз
6. Приседания 12 раз
7. Подскоки 16—20 раз
8. Руки вверх — вдох, руки расслабленно вниз, выдох 6—8 раз

В воде:

1. Из положения сидя на борту — соскок в воду ногами вниз
2. «Хоровод»: «мы идем, идем, идем — хоровод ведем, ведем, сосчитаем до шести: ну, попробуй нас найти». После этих слов, все приседают с головой в воду по 2 раза вправо-влево
3. «Поезд в туннель»: двое водящих стоят лицом друг к другу взявшись за руки (руки лежат на воде). Остальные — держась за пояс друг друга, идут в колонне по одному к ним и погружаясь с головой под воду, проходят под руками 3—4 раза

4. «Утки-нырки»: две колонны стоят на расстоянии 2-х м друг от друга. Расстояние между игроками 1 м. Двое первых в колоннах берут в руки гимнастическую палку и по команде тренера бегут в конец колонн, неся палку на уровне воды. Каждый играющий должен нырнуть под воду и задержаться там на 3—4 счета. В конце колонн один из водящих становится последним, а другой — бежит с палкой назад и с новым партнером все выполняет сначала. Так продолжается до тех пор, пока последний в колонне не станет первым. Выигрывает команда, сделавшая это первой. 3—4 раза
5. «Спрячься под воду» 1,5—2 мин.
6. «Охотники и утки»: играют две команды. «Охотники» должны попасть футбольной камерой в «уток». Те могут спрятаться под воду. «Охотник» не должен ждать пока «утка вылетит». Выигрывает команда, потратившая на «охоту» меньше времени 2 раза

#### У Р О К № 5

Задача: обучение погружению с головой под воду и дыханию.

На суше:

1. Построение, расчет, проверка присутствующих
2. Ходьба обычная и «гусиным шагом» в положении глубокого приседа, руки на коленях 0,5 мин.
3. «Приседание», стоя парами: а) одновременно, б) попеременно — «часики» по 8 раз
4. «Гимнастические шаги» — ходьба широким шагом 0,5 мин.
5. «Воробышки» 0,5 мин.
6. Ходьба, руки вверх — вдох, руки расслабленно вниз — выдох 45 сек.

В воде:

1. Подскоки на месте, стоя в кругу, взявшись за руки 0,5 мин.
2. Взявшись за руки, дети идут по кругу, приговаривая: «ходим мы, ходим по ровной дорожке, по кочкам, по кочкам (подпрыгивают) и в ямку — бух!» (Приседают с головой под воду) 3—4 раза, каждый раз в другую сторону
3. «Весы»: двое стоят спиной друг к другу, зацепившись за локти. Поочередно наклоняясь вперед и поднимая партнера на спину, уходят с головой под воду 6—8 раз
4. «Водолазы»: поиск предметов под водой, соревнуются две команды 1—2 мин. Разбросать по дну предметы 2-х цветов
5. «Водная эстафета»: две команды стоят в две колонны. У первых игроков в руках по мячу. По команде они наклоняются с головой под воду и передают мяч между ног назад партнерам по команде. Когда мяч попадает к последнему, тот поднимает его над головой 2—3 раза Расстояние между игроками в колонне 1 м
6. «Рыбак»: он старается «запятнать» рыбку. «Рыбки» произвольно двигаются вокруг него и приговаривают: «рыбак-рыбачок, поймай на крючок». Если кто-либо из «рыбок» спрячется под воду, «рыбак» ее не трогает и не ждет пока она поднимется. Если «рыбак» поймал «рыбку», то они меняются местами 2—3 мин.
7. «Остудите чай»: детям предлагается дуть на воду, как на чай 0,5 мин. Полный выдох
8. «Пускать пузыри»: взять в ладони, сложенные лодочкой, воду и погрузить в них лицо, сделать выдох. То же, в наклоне в воду по 6—8 раз
9. «Насос»: в парах, взявшись за руки, поочередно приседая под воду, делают выдох по 6—8 раз То же

## УРОК № 6

Задача: совершенствование выдоха в воду.

На суше:

1. Построение, расчет, проверка присутствующих
2. Ходьба обычная, «гусиным шагом», «пингвины» — ходьба в наклоне вперед, загребая «воду» руками
3. Имитация движений ногами кролем в упоре лежа сзади на скамейке 0,5 мин.
4. То же, лежа на груди поперек скамейки 0,5 мин.

В воде:

1. Прыжок вниз ногами в воду
2. Погружение с головой под воду с открытыми глазами 6—8 раз
3. То же, с выдохом в воду 6—8 раз
4. Игра «водолазы» 1—2 мин.
5. «Насос» 10—12 раз
6. Игра «поезд в туннель» и при этом дети, приседая под руки ведущих, «выпускают дым», т. е. делают выдох 3—4 раза Глаза не закрывать.
7. «Охотники и утки»: в игре принимают участие две команды. Игроки одной из них, перебрасывая футбольную камеру между собой, стараются «осалить» ею игроков другой команды. Если игрок последний присел с головой под воду и делает выдох («пускает пузыри»), его не пятнают и не ждут, пока он встанет. Если же пузырей нет, то можно подождать и осалить. Затем команды меняются местами 2—4 раза Каждая команда владеет мячом по 1,5—2 мин.

## УРОК № 7

Задача: обучение скольжению на груди.

На суше:

1. Построение, расчет, проверка присутствующих
2. Ходьба, бег, ходьба 2 мин.



- |  |           |
|--|-----------|
| 3. Махи руками, вращения, рывки  | 2 мин.    |
| 4. Наклоны вперед, в стороны, назад  | 2 мин.    |
| 5. В упоре лежа на борту (на груди и на спине) имитация движений ногами кролем | 1—2 мин.  |
| 6. Приседания  | 10—12 раз |

В воде:

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 1. «На буксире»: протянуть ребенка по воде на шесте и затем убрать шест   | Голова между рук по 2—3 раза |
| 2. «Стрелы»: с толчка от бортика—скольжение без движений ног на дальность   | по 2—3 раза                  |
| 3. «Акулы и дельфины»: играют две команды: «дельфины» выстраиваются вдоль бортика, «акулы» — поперек у другого (под прямым углом друг к другу). «Дельфины» поочередно отталкиваются от бортика и скользят с вытянутыми над головой руками. Когда «дельфины» проплывают мимо «акул», одна из них отталкивается от своего бортика и скользит наперерез им. Если «акула» дотрагивается руками до «дельфина», то получает очко. После того, как все выполняют упражнение по разу, объявляется набранное количество очков. Команды меняются ролями | по 2 раза                    |

«Дельфины» во время скольжения могут поднять голову, а «акулы» — нет

- |  |              |
|--|--------------|
| 6. «Мельница» в наклоне вперед                                       | на 20 счетов |
| 6. Наклоны вперед — достать руками пол (на три счета, пружинисто)    | 12—16 раз    |
| 7. Имитация движений ногами кролем в упорах лежа на груди и на спине | 0,5 мин.     |

В воде:

- |  |          |
|--|----------|
| 1. «Мина»: с толчка от бортика проскользнуть под мячом, стараясь не задеть его. То же, при помощи движений ног кролем  | 4—5 раз  |
| 2. «Рыбки в сетке»: все играющие стоят в кругу взявшись за руки, спиной к центру. В центре круга — «рыбка». Она толкается со дна и старается проскользнуть, работая ногами кролем, между игроками «сети» и выплыть из круга наружу. Делает это осторожно, чтобы игроки «сети» не почувствовали. Если игрок «сети», мимо которого справа проплыла «рыбка» не заметил (не почувствовал) ее, то он меняется с ней местами. Если почувствовал, то говорит: «Поймал!»                                   | 5—6 мин. |
| 3. Игра «В пещеру»: играющие выстраиваются в две колонны (если до 8 чел., то в одну), которые стоят лицом к торцевому бортику на расстоянии 1 м от него. Дети держатся за пояс друг друга, расставив ноги широко в стороны. Первые игроки стоят у бортика лицом к колоннам. По команде они отталкиваются от борта и скользят под водой при помощи движений ногами кролем между ног у своей колонны и становятся сзади последними, а первые в колоннах занимают их место и все начинается с начала. | 2—3 мин. |
| 4. Игра в «салочки»  | 5—6 мин. |
| 5. Организованный выход из воды  |          |

Игроки «сети» назад, не оборачиваться, под руки не подглядывать, а лучше всего — закрыть глаза

## УРОК № 8

Задача: обучение скольжению на груди при помощи движений ногами кролем.

На суше:

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. Построение, расчет, проверка присутствующих                                 |              |
| 2. Ходьба, бег, ходьба   | 1,5 мин.     |
| 3. Круговые движения руками в положении рук в стороны                          | 1,5 мин.     |
| 4. Руки перед грудью: на 1—4 счета — рывки согнутыми в локтях руками в стороны | на 20 счетов |

## УРОК № 9

Задача: изучение лежания и скольжения на груди.

На суше:

1. Построение; расчет, проверка присутствующих
2. Ходьба, бег, ходьба' 2 мин.
3. Гимнастическая разминка 10—12 мин,
4. Одновременный соскок в воду из положения сидя на бортике

В воде:

1. Погружение в воду с головой держась руками за бортик, с задержкой дыхания на вдохе 3 мин. После выполнения упражнения, глаза открыты, энергично поморгать, лицо руками не вытирать
2. Лежание на груди с задержкой дыхания 3 мин. Кто боится — научить сначала погружению до подбородка, до глаз и т. д. с опорой о бортик. Положение тела — горизонтальное, голова между рук, спина прямая, ноги вместе
3. То же, но ноги развести и снова свести 2 мин.
4. Скольжение на груди к бортику с задержкой дыхания на вдохе 6 мин. С расстояния 1,5 м от бортика, затем расстояние скольжения увеличивается
5. То же, с толчка от бортика 6 мин, Скользить до полной остановки
6. Движение ногами кролем с опорой руками о бортик 2 мин. Подбородок лежит на поверхности воды, как «на полочке»
7. Выдох в воду с погружением под воду с головой 3 мин.
8. Свободное купание 4 мин.
9. Выход из воды 1 мин.

18

## УРОК № 10

Задача: обучение лежанию и скольжению на спине.

На суше:

1. Построение, расчет, проверка присутствующих
2. Имитация движений ногами сидя на скамейке
3. Гимнастическая разминка
4. Организованный вдох в воду

В воде:

1. Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик 6x30 сек. Руки прямые, вдох-выдох между рук
2. Скольжение на груди с толчка от бортика с задержкой дыхания с различным положением рук при помощи движений ногами кролем 5 мин. Руки вытянуты над головой — одна вытянута, другая прижата, обе руки прижаты, лицо опущено в воду, глаза закрыты
3. Выдох в воду с поворотом головы в сторону 2 мин. Стоя на дне, одной рукой держаться за бортик, плечи на воде. При повороте головы — подбородок к плечу, голову не поднимать над водой
4. Лежание на спине 2 мин. Обе руки прижаты к туловищу. Вдох. Закрыть рот, присесть, легко оттолкнуться со дна, мягко лечь на воду, смотреть вверх
5. Скольжение на спине с толчка от бортика 5 мин. На напрягаться, носочки вытянуть
6. Скольжение на груди с толчка от бортика с поворотом на спину 3 мин. Поочередно через правый и левый бок, руки вытянуты над головой
7. Игра: «кто больше соберет предметов со дна?» 2x1 мин.
8. Игра «торпеды» 3 мин. Кто дальше проскользит без движения ног

19

9. Прыжки в воду с бортика вниз ногами 4 мин.  
 10. Выход из воды 1 мин.

### УРОК №11

Задачи: 1. Зачет — скольжение на груди с работой ног.  
 2; Совершенствование движений при плавании кролем на груди и На спине.

На суше:

1. Построение, расчет, проверки присутствующих-
- 2, Комплекс упражнений на суше

В воде:

- |   |         |  |
|---|---------|--|
| 1. Движение ногами кролем у бортика                             | 2 мин.  | Руки прямые  |
| 2. То же, с поворотом головы для вдоха, выдох в воду            | 2 мин.  | Одной рукой держаться за бортик, другая прижата к туловищу, вдох в сторону прижатой руки |
| 3. Зачет: скольжение на груди при помощи Движений ногами кролем | 10 мин. | Оценка: 12 м—«5», 7 м — «4», 5 м — «3». При этом учитывается качество движений           |
| 4; Скольжение на спине с толчка от бортика                      | 3 мин.  | Руки прижаты к туловищу : .  |
| 5. То же, при помощи движений ногами кролем                     | 3 мин.  |  |
| 6. Выдох в воду с поворотом головы в сторону                    | 2 мин.  | Стоя на дне с опорой на бортик   |
| 7. Игра «Отними мяч»  | 5 мин.  |  |

### УРОК № 12

Задачи: 1. Зачет — скольжение на спине. ,  
 2. Обучение движениям рук при плавании на спине.

На суше:

1. Построение, расчет, проверка присутствующих
2. Комплекс упражнений на суше

В воде:

- |  |         |  |
|--|---------|--|
| 1. Вдох в воду (поточно) прыжком вниз ногами   | 1 мин.  |  |
| 2. Совершенствование движений ногами на спине  | 3 мин.  | Взяться за бортик руками через голову -  |
| 3. Скольжение на спине без движений ногами с различным положением рук  | 3 мин.  | Руки прижаты, одна прижата, др. вытянута над головой, обе вытянуты, ладонь на ладонь                             |
| 4. То же, при помощи движений ног  | 3 мин.  |  |
| 5. Зачет: скольжение на спине с движениями ногами кролем, руки вытянуты над головой  | 10 мин. | Оценки: 10м—«5», 7 м—«4», 5 м—«3». Дыхание произвольное  |
| 6. Скольжение на спине при помощи движений ног, руки прижаты к туловищу; перевести правую руку вверх, а затем через сторону под водой, прижать ее к туловищу | 2 мин.  | Переводить руку под водой к туловищу следует на небольшой глубине. В крайних положениях рук — пауза на 2—3 счета |
| 7. То же, левой рукой  | 2 мин.  |  |
| 8. То же, с одновременными движениями рук  | 2 мин.  | То же  |
| 9. Выдохи через стороны, стоя на дне   | 2 мин.  | С опорой одной-рукой о борт  |
| 10. Свободное купание  | 3 мин.  |  |

### УРОК № 13

Задача: Повторение пройденного материала.

На суше:

1. Построение, расчет, проверка присутствующих
2. Комплекс упражнений на суше

В в о д е:

- |  |        |   |
|--|--------|---|
| 1, Скольжение без движений ногами на-груди | 3 мин. | Руки вытянуты над головой, ладонь на ладонь |
|--|--------|---|

2. То же, на спине	3 мин.	То же				
3. Упражнение № 1 при помощи движений ногами кролем	3 мин.	На вдохе — задерживать дыхание		5. То же, но после задержки у бедра на 3 счета, вернуть эту же руку по воздуху в и. п.	6 мин.	Упражнение выполняется в вариантах: 1) одна рука приводится к бедру, а затем возвращается в и. п.; 2) то же, поочередно с другой рукой
4. То же, на спине	3 мин.	Подбородок взять на себя				
5. То же, при помощи движений ногами кролем с различным положением рук	3 мин.					
6. То же, при помощи движений правой руки	3 мин.			6. Повторить упражнение № 3	4 мин.	
7. То же, при помощи движений левой руки	3 мин.			7. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем	3 мин.	Руки вытянуты над головой
8. То же, при помощи одновременных движений обеими руками	3 мин.			8. Свободное купание, выход из воды	5 мин.	Самостоятельно повторит!) элементы различных движений
9. Игра в «салочки»	5 мин.					
10. Организованный выход из воды	1 мин.					

#### УРОК № 14

Задача: Изучение движений рук при плавании на груди.

На суше:

1. Построение, расчет, проверка присутствующих
2. Комплекс упражнений на суше

В воде:

- |   |        |  |
|---|--------|--|
| 1. Скольжение на груди с толчка от бортика при помощи движений ногами кролем  | 2 мин. | Руки вытянуты над головой  |
| 2. То же, на спине  | 2 мин. | В одну сторону — руки вытянуты над головой, в другую — прижаты к туловищу  |
| 3. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску  | 4 мин. | Лежать ровно, подбородок на поверхности, воды, опуская лицо между рук в воду — выдох                                     |
| 4. Повторить упражнение, № 1, но проведя руку под водой, прижать ее к туловищу — держать на 3 счета, затем то же другой рукой | 4 мин. | Руки двигаются под водой к бедрам прямые. Во время паузы у бедра — вдох через одноименную сторону, выдох в начале гребка |

#### УРОК № 15

Задача: Совершенствование движений рук при плавании на спине.

-На суше:

1. Построение, расчет, проверка присутствующих
2. Комплекс упражнений на суше

В воде:

- |   |        |  |
|---|--------|--|
| 1. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску                        | 3 мин. | Не раскачиваться из стороны в сторону, выдох между рук, руки не сгибать            |
| 2. То же, в безопорном положении  | 3 мин. |  |
| 3. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем, руки прижаты к туловищу                       | 2 мин. | Следить за тем, чтобы колени не появились над водой                                |
| 4. То же, руки вытянуты над головой   | 2 мин. | То же  |
| 5. То же, но одну руку проведет под водой через сторону и прижать к бедру, а затем вернуть ее в и. п. | 2 мин. | Следить, чтобы ладонь была повернута строго перпендикулярно к направлению движения |
| 6. То же, другой рукой  | 2 мин. |  |

## РАЗДЕЛ II

### ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ УЧАЩИХСЯ II—III КЛАССОВ ПО 16-ЧАСОВОЙ ПРОГРАММЕ

Освоение материала также, как в разделе I, рассчитано на два месяца. Но сейчас он предлагается для учеников II и III классов (7-8 лет). При этом имеется в виду, что дети прошли обучение начальному навыку плавания в I—II классах и теперь в развитии этого навыка ученикам III классов предстоит дальнейшее освоение элементарных движений с целью овладения простейших способов передвижений в воде в положении на груди и на спине. Эта же программа подойдет и для учеников II классов, слабо освоивших предыдущий материал или по каким-либо причинам и вовсе пропустивших его. В основу данного раздела положено обучение упрощенному варианту, передвижение в положении на груди — плаванию кролем без выноса рук из воды, а также плаванию на спине. Так же, как и во второй части предыдущего раздела, с целью избежания повторений, практически опускается описание подготовительной части уроков. Во время проведения свободного купания нужно проследить, чтобы дети пытались выполнить те упражнения (элементы), которые не получились у них на уроке.

#### УРОК № 1

Задача: определение возможностей каждого участника группы при общении с водой.

На суше:

1. Построение, расчет, проверка присутствующих
2. Объяснение целей предстоящего цикла обучения
3. Проведение различных имитационных упражнений  
(В дальнейшем — подготовительная часть каждого урока проводится по сходной схеме)

В воде:

1. Поочередный вход в воду по лестнице 2 мин.
2. Ходжение по дну бассейна, взявшись за руки (шеренгой, пятерками, тройками, парами) 2—3 мин.

3. Проверки плавательной подготовленности учащихся — по 1—2—3 человека 15—20 мин\
4. Свободное купание 4—5 мин.
5. Организационный выход из воды 1—1,5 мин;

#### УРОК № 2

Повторение материала урока № 2 из раздела I.

#### УРОК № 3

Повторение материала урока № 4 из раздела I.

#### УРОК № 4

Задача: изучение погружения с головой под воду с открыванием глаз.

В воде:

1. После предварительного вдоха, погружение под воду с головой, держась за руки партнера — поочередно 4—6 раз
2. То же, но под водой открывать глаза 4—6 раз
3. То же, оба партнера погружаются одновременно 4—6 раз
4. Игра «Рыбак» 3—4 мин.
5. Игра «Остудите чай» 1 мин.
6. Игра «Насос» 2 мин.
7. Игра «Кто быстрее». Две (3—4) команды расположены в 8—10 м от своих капитанов. По сигналу, бегут по дну к своим капитанам и стремятся быстрее образовать вокруг них круг, взявшись за руки 4—5 мин., 2—3 раза
8. Свободное купание 5—6 мин.
9. Организованный выход из воды

#### УРОК № 5

Задача: изучить лежание на воде и скольжение.

В воде:

1. Стоя парами, повторить погружение в воду с головой с последующим открыванием глаз под водой 1—2 мин.
2. Игра «Поезд в туннель»: во время приседания под руки ведущих, дети «выпускают дым» — делают выдох в воду, стараясь разглядеть пузыри под водой 3—4 раза

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| 3. Упражнение в парах: держась за руки стоящего на дне партнера и лежа на его второй руке, учащийся принимает горизонтальное положение с опущенным в воду лицом и открытыми глазами. Упражнение выполняется поочередно | 5—6 раз                        |
| 4. Всплытие «поплавок», после легкого толчка ногами со дна   | 2—3 раза                       |
| 5. То же, но после достижения положения «поплавок» — выпрямиться, приняв горизонтальное положение, слегка развести в стороны руки и ноги   | 2—3 раза                       |
| 6. То же, минуя положение «поплавок», соединяя руки и ноги   | 2—3 раза                       |
| 7. В парах, поочередно протянуть друг друга за руки по поверхности воды в горизонтальном положении   | 4—6 раз                        |
| 8. То же, но держать партнера за одну руку, другая прижата к его туловищу  | 4—6 раз                        |
| 9. То же, что и в упражнении № 7, но после сообщения телу партнера ускорения, отпустить его руки и дать ему возможность проскользнуть самостоятельно   | 4—6 раз                        |
| 10. Поочередно, толчком ногами со дна, выполнить скольжение самостоятельно по направлению к партнеру   | 4—5 раз                        |
| 11. С опорой руками о бортик, выполняя попеременные движения ногами  | 2—3 мин.                       |
| 12. Игра «Кто дальше» — соревнования в скольжении на груди, руки вытянуты над головой без помощи движений ногами   | по 1—3 раза по одному человеку |

### УРОК № 6

Повторить материал урока № 8 из раздела I.

### УРОК № 7

- Задачи: 1. Совершенствование скольжения на груди.  
 2. Обучение скольжению при помощи движений ногами кролем.  
 3. Обучение выдоху под водой.

В воде:

- |  |          |
|--|----------|
| 1. Скольжение на груди по инерции после «протягивания» партнером за руки                       | 4—6 раз  |
| 2. Игра «Стрелы»   | 3—4 мин. |
| 3. Повторить движение ног кролем с опорой руками о бортик, дуть на воду «как на чай» между рук | 2—3 мин. |

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 4. Повторить упражнение № 1, но во время скольжения использовать движения ногами кролем | 4—6 раз                            |
| 5. Игра «Торпеды»   | 3—4 мин. (при помощи движений ног) |
| 6. Стоя на дне, сделать вдох, присесть и под водой сделать выдох                        | 1—2 мин.                           |
| 7. Повторить упражнение № 3 с выдохом в воду между рук, опуская лицо                    | 2—3 мин.                           |
| 8. Игра «Утки-нырки»  | 3—5 раз                            |
| 9. Свободное купание  |                                    |

### УРОК № 8

Повторить материал урока № 9 из раздела I.

### УРОК № 9

Задача: изучение движений рук кролем без выноса их из воды.

В воде:

- |  |          |
|--|----------|
| 1. Повторить скольжение на груди при помощи движений ногами с различным положением рук   | 4—5 мин. |
| 2. Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, выполнить попеременные движения руками без выноса их из воды                                | 3—4 мин. |
| 3. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем   | 4—6x5 м  |
| 4. Повторить упражнение № 2  | 3—4 мин. |
| 5. То же, одновременно переступая ногами   | 3—4 мин. |
| 6. Сделать «поплавок» и встав на поверхность, перейти в положение «медузы» и через 2—3 сек. перейти в положение — «лежание на воде» с опущенным в воду лицом | 2—3 мин. |
| 7. Повторить упражнение III 5  | 3—4 мин. |
| 8. Повторить упражнение № 3 с обязательными ритмичными выдохами в воду между рук   |          |
| 9. Выдох в воду, приседая с головой под воду с открытыми глазами   | 5—8 раз  |

## УРОК № 10

Задача: изучение согласования движений рук без выноса их из воды с движениями ногами кролем.

В воде:

Гимнастика в воде»: и. и. — лежание на груди, ноги и руки слегка разведены в стороны:

- а) перевести обе руки ладонями на затылок;
  - б) возвратить обе руки поочередно в и. п.;
  - в) из и. п. правую руку по воздуху перевести назад и прижать ее к туловищу;
  - г) то же, левой;
  - д) вернуть обе руки одновременно в и. п.;
  - е) обе руки и ноги одновременно развести в стороны пошире, а затем вернуть в и. п.
- (По одному разу каждое движение).

Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем с различными положениями рук 2—3 мин.

Ходьба по дну, совершая попеременные движения руками кролем без выноса их из воды 2 мин.

С толчка от бортика — скольжение на груди при помощи движений ногами кролем с движениями руками кролем без выноса их из воды 3—4 мин.

Движения ногами кролем с опорой руками о бортик и выдохом в воду между рук 1,5—2 мин.

Повторить упражнение № 4 3—4 мин.

Повторить упражнение № 3, добавив к нему выдох в воду 3—4 мин.

Плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску, выполняя выдох в воду между рук 2—4 мин.

9. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем, руки вытянуть над головой (на дальность) 3—4 мин.

10. Свободное купание 1—2 мин.

## УРОК № 11

Задача: 1) совершенствование согласования движений рук без выноса их из воды с движениями ногами кролем и выдохом в воду;

2) изучить лежание и скольжение на спине.

В водс:

1. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, вдох в сторону прижатой руки, не отрывая щеки от воды. Смена положений рук при повороте 2—3 мин.

2. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску, выполняя выдох между рук 3—4 мий.
3. Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок касается воды, движения руками кролем без выноса из воды. При этом ритмично выполнять вдох и, опуская лицо в воду, выдох 2—3 мин.
4. Плавание при помощи движений ног кролем в сочетании с движениями руками без выноса их из воды и выдохом в воду с предварительным вдохом, приподнимая лицо слегка из воды 8—10 раз
5. Стоя на дне в паре с партнером, попытаться лечь на спину, сохраняя горизонтальное положение, подбородок на себя. Партнер слегка поддерживает рукой под поясницу, а затем постепенно опускает руку 2 мин.
6. Из того же и. п., партнер «протягивает» за руки, сложенные ладонь на ладонь над головой по воде около 2—3 м.
7. То же, держа за одну руку, другая — прижата к туловищу
8. Повторить упражнение № 6, но после «набора скорости» партнер отпускает руки
9. Скольжение на спине с толчка от бортика, руки прижаты к туловищу 4—6 раз
10. Повторить упражнение № 4

## УРОК № 12

Задача: та же, что и в уроке № 11.

В воде:

1. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску и выдохом в воду между рук 3—4 мин.
2. Плавание при помощи движений ног и рук без выноса их из воды, без дыхания 6—8 раз
3. Выдох в воду, приседая с головой под поверхность воды 8—10 раз
4. Повторить упражнение № 2 с дыханием 6—8 раз
5. Стоя в воде в наклоне вперед, упор руками о колени: вдох влево (не отрывая щеки от воды), выдох лицом вниз, вдох вправо 1,5—2 мин.
6. Повторить упражнение № 4. При разучивании и совершенствовании движений рук новички часто допускают ошибку — «глядят» воду, т. е. при гребке сохраняют почти горизонтальное положение кисти и предплечья, не отталкиваясь ими от воды. При этом, очень мала амплитуда движений, а при выносе руки под водой вперед, она движется в необтекаемом положении

- |  |             |
|--|-------------|
| 1. Слегка оттолкнуться от дна, лечь на спину, руки и ноги немного развести в стороны | 0,5 мин'    |
| 8. С толчка от бортика, скольжение на спине, руки прижаты к туловищу                 | 4—6 раз     |
| 9. То же, руки вытянуты над головой  | 4—6 раз     |
| 10. Свободное купание  | до 5 мин. • |

### УРОК № 13

- Задача: 1) совершенствование плавания кролем без выноса рук из воды;  
2) совершенствование скольжения на спине.

В воде:

- |  |          |
|--|----------|
| 1. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску и выдохом между рук   | 2—3 мин. |
| 2. Плавание кролем на груди без выноса рук из воды с дыханием  | 3—4 мин. |
| 3. Скольжение на спине с толчка от бортика, руки прижаты к туловищу  | 4—6 раз  |
| 4. Повторить упражнение № 2  |          |
| 5. Повторить упражнение № 3, добавив к нему движения ногами кролем   | 6—8 раз  |
| 6. Игра «Чехарда»: дети заходят в воду на мелкой части бассейна (до пояса), выстраиваются в колонну (две-три колонны) по одному в 2—3 м друг от друга. Стоящий последним перепрыгивает через каждого, стоящего в легком наклоне вперед. Можно проводить как командное соревнование | 3—5 раз  |
| 7. Стоя на дне в наклоне вперед, вдох через стороны (поочередно) и полный выдох в воду   | 8—10 раз |

### УРОК № 14

- Задача: 1) изучение движения одной рукой при плавании кролем на груди;  
2) то же, на спине.

В воде:

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску и выдохом в воду между рук | 2—3 мин. |
| 2. Плавание на груди при помощи движений ног" и рук без выноса их из воды                                 | 2—3 мин. |

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 3. Дыхание с поворотом головы в сторону и индивидуальным выбором стороны дыхания  | 3—4 раза по 10—12 повторений |
| 4. Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на воде, упор левой рукой о колено, правая выполняет подготовительное и гребковое движение кролем. Дыхание — произвольное | 1,5- мин.                    |
| 5. То же, другой рукой  | 1,5- мин.                    |
| 6. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем, прижимая правую руку к бедру. То же, левой рукой  | 4—6 раз                      |
| 7. То же, с последующим выносом рук (поочередно) в положение над головой  | 4—6 раз                      |
| 8. Скольжение на спине, руки прижаты  | 4 раза                       |
| 9. То же, при помощи движений ног кролем  |                              |
| 10. То же, с движениями правой рукой по воздуху за голову и гребок через сторону к бедру  | 4—8 раз                      |
| 11. То же, левой рукой  |                              |
| 12. То же, обеими руками поочередно   |                              |
| 13. Свободное купание   | 3—4 мин.                     |

### УРОК № 15

- Задача: 1) изучение движений руками кролем на груди;  
2) изучение движений руками кролем на спине.

В воде:

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. Повторить упражнения №№ 4, 5 из урока № 14  |              |
| 2. Повторить упражнения №№ 6 и 7 из урока № 14   |              |
| 3. В наклоне вперед, нродвигаея по дну бассейна, выполнять движения руками кролем. Подбородок лежит на воде  | 1,5—2 мин.   |
| 4. Попытаться проплыть кролем на груди при помощи движений ногами и руками с задержкой дыхания на вдохе      | 3—4 разах5 м |
| 5. Плавание на груди при помощи' движений ногами кролем с опорой руками о доску и с выдохом в воду между рук | 2 мин.       |
| 6. Плавание на спине при помощи движений ног кролем  | 1—1,5 мин.   |
| 7. То же, но добавить гребковые движения правой рукой  |              |
| 8. То же, левой  |              |
| 9. То же, поочередно обеими руками с паузой у бедра на 2 счета   |              |



10. Попытаться проплыть на спине в полной координации движений 1—2 раза
11. Игра: «салочки» 4—5 мин.

**УРОК № 16**

Задача: зачет, прием контрольных нормативов.

В воде:

1. Разминка. Повторить необходимые для зачета упражнения и их элементы 3—5 мин.
2. Зачет на дальность проплывания.  
Оценка: 25 м на груди — «5»;  
25 м на спине — «4» произвольным ритмом движений рук;  
25 м на спине при помощи движений одних ног — «3».
3. Свободное купание 2—3 мин.
4. Подведение итогов циклов обучения плаванию, прощание с группой 5—7 мин.

**ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ  
УЧАЩИХСЯ IV КЛАССОВ  
ПО 26-ЧАСОВОЙ ПРОГРАММЕ**

Освоение материала рассчитано примерно на три месяца. Задача — через освоение большого количества подготовительных упражнений, овладеть целостным навыком плавания кролем на груди и кролем на спине, демонстрируя это умение на расстоянии не менее 25 м. С тем, чтобы сделать это реальным, при составлении данной программы были использованы широко известные и многократно описанные в специальной литературе упражнения. Однако, из них составлены специальные сочетания, которые позволяют ученикам быстро и качественно осваивать предлагаемый материал. Суть этих «связок» заключается в том, что различные упражнения, переплетаясь между собой, дополняют друг друга и помогают сформировать у детей разнообразные и, вместе с тем, прочные навыки в нужном направлении. Здесь не следует ждать, пока учащиеся в совершенстве овладеют тем или иным упражнением (элементом); гораздо целесообразнее идти дальше. Ведь из урока в урок, примерно три-четыре раза подряд, наряду с новыми упражнениями, повторяются старые. В этом случае дети, постоянно знакомясь с чем-то новым, весьма тщательно «прорабатывают» то, с чем встречались ранее. Этот своеобразный «слоеный пирог» и является отличительной чертой предлагаемой программы начального обучения плаванию. Такой подход дает возможность сформировать у детей весьма пластичный и достаточно прочный динамический стереотип плавательных движений. Предлагаемое с первых шагов в бассейне разнообразие упражнений активизирует большое количество нервных клеток и двигательных единиц мышечного аппарата, что несомненно дает право рассматривать предлагаемую методику, как программу зачаточной, элементарной многоборной подготовки будущего пловца и гармонично развитого человека. А это серьезным образом перекликается с современной концепцией разносторонности начальной спортивной тренировки, вполне соответствуя учениям виднейших представителей отечественной школы физиологов А. А. Ухтомского, И. М. Сеченова, И. П. Павлова и др. о важности разнообразия движений для формирования основ-

ного навыка. Многообразие упражнений, их вариативность позволяют начинающим Пловцам получить всестороннюю начальную плавательную подготовку и найти вариант техники, наиболее подходящий к индивидуальным особенностям. Большое значение придается общеразвивающим и подготовительным упражнениям на суше. Применение их так же подчинено общей идее быстрее овладения навыками простейших плавательных движений. Однако, в целях сокращения однообразия повторения в тексте уроков не излагается содержание подготовительной части каждого занятия, а рекомендуется проводить ее по типу 16 уроков, изложенных в разделе I.

### УРОК № 1

Задача: освоение в воде.

На суше: здесь и далее — построение группы, расчет, проверка присутствующих, общеразвивающие и подводящие упражнения.

В воде:

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Хожение по дну бассейна, держась за бортик, за руки товарищей и поодиночке   | 5—7 мин.  |
| 2. То же, спиной вперед   | 5—7 мин.  |
| 3. Приседание в воде до подбородка, с головой под воду  | 6—8 мин.  |
| 4. Упражнение «полоскание белья», движение руками вправо — ладонь опирается на воду, влево — ребром ладони  | по 10 раз |
| Упражнение дает детям первое представление о сопротивлении воды при сопоставлении ими разницы ощущений во время движений руками в разных положениях |           |
| 5. Упражнение «маятник»: стоя, руки на поясе, правой ногой движения вперед-назад, тоже левой  | по 10 раз |
| 6. Держась руками за бортик, погрузиться до подбородка в воду, подуть на поверхность воды   | 5—6 раз   |
| 7. То же, с погружением под воду с головой  | 5—6 раз   |
| 8. Свободное купание  | 5 мин.    |

### УРОК № 2

Задача: освоение в воде, изучение движения ногами кролем на груди.

В воде:

- |                                       |        |
|---------------------------------------|--------|
| 1. Повторение материала первого урока | 5 мин. |
|---------------------------------------|--------|

- |  |           |
|--|-----------|
| 2. Открывание глаз водой. Следить за тем, чтобы дети не вытирали глаза руками  | 5—6 раз'  |
| 3. То же, упражнение в парах. Считать количество пальцев на руках партнера   | по 2 раза |
| 4; Приседание до подбородка, дуть на воду, как на чай, следить за длительностью и непрерывностью дыхания   | 5 раз     |
| б; То же, с погружением в воду с головой<br>Глаза открыть  | 5—6 раз   |
| 6. Обучение движениям ногами кролем на груди с опорой о бортик руками (2x30 сек.). Следить за оптимальной глубиной погружения ног и мягкостью Движений |           |
| 7. Свободное купание. Повторить упражнения, в которых допускались ошибки   | 5 мин.    |

### УРОК № 3

Задачи: изучение скольжения с толчка от бортика на спине и на груди, прыжки в воду вниз ногами.

В воде:

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Дыхательные упражнения   |         |
| 2. Упражнения на открывание глаз под водой  |         |
| 3. Обучение прыжку вниз ногами. Обучение прыжку начинать на суше с гимнастической скамейки              | мин.    |
| 4. Скольжение на груди  | мин.    |
| 5. Обучение скольжению на спине. Подбородок взять «на себя»   | 7 мин.  |
| 6. Совершенствование движений ногами у бортика. Добиться мягкости и синхронности движений               | мин.    |
| 7. То же, на спине  | мин.    |
| 8. Согласование дыхания с движениями ногами кролем на груди у бортика. За борт держаться прямыми руками | мин.    |
| 9. Свободное купание  | -5 мин. |

### УРОК № 4

Задачи: повторение пройденного материала, согласование движений ногами со скольжением и дыханием.

В воде:

- |  |  |
|--|--|
| 1. Прыжок в воду вниз ногами с бортика |  |
|--|--|

- |   |             |
|---|-------------|
| 2. Согласование дыхания с движениями ногами у бортика. Плечи и подбородок лежат на поверхности воды | 3 мин.      |
| 3. Скольжение на груди с толчка от бортика. Руки вытянуты над головой, голова под руками            | 4 раза      |
| 4. То же, при помощи движений ногами. Полный выдох  | 6 раз       |
| 5. Скольжение на спине с толчка от бортика. Подбородок положить на грудь                            | 4 раза      |
| 6. То же, при помощи движениями ногами  | 6 раз       |
| 7. Согласование дыхания с движениями ногами у бортика   | 2X 1,5 мин. |
| <b>8. Свободное купание.</b>  | 5 мин.      |
- Повторить пройденные упражнения урока

### УРОК № 5

Задача: закрепление пройденного материала на предыдущем уроке.

В воде:

- |   |              |
|---|--------------|
| 1. Организованный вход в воду (прыжок вниз ногами)  |              |
| 2. Согласование движений ногами с дыханием у бортика. Плечи и подбородок лежат на воде  | 2 мин.       |
| 3. Скольжение на груди. Руки вытянуты над головой, голова находится под руками  | 2 раза       |
| 4. Скольжение на груди с движением ногами кролем. Руки вытянуты над головой, голова находится под руками                              | 6 раз        |
| 5. Скольжение на спине. Подбородок касается груди   | 2 раза       |
| 6. Скольжение на спине при помощи движений ногами кролем. Следить, чтобы носки были вытянуты  | 6 раз        |
| 7. Скольжение без остановки на две ширины бассейна: вперед — на груди при помощи движений ногами кролем, назад — на спине             | 3 раза       |
| <b>8. Производить дыхательные упражнения, стоя на дне бассейна, с приседанием под воду, выдох в воде, причем непрерывный и полный</b> | <b>8 раз</b> |
| 9. Свободное купание.   | 5 мин.       |

Повторение пройденных упражнений

### УРОК № 6

Задача: изучение согласования дыхания с движениями ногами кролем с опорой о доску.

В воде:

- |   |              |
|---|--------------|
| 1. Организованный вход в воду (прыжок вниз ногами)  |              |
| 2. Согласование дыхания с движениями ногами кролем у бортика. Плечи и подбородок — на воде                                | 1 мин.       |
| 3. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Выдох в воду  | 4 раза       |
| 4. То же, на спине. Глаза открыты   |              |
| 5. Скольжение без остановки на две ширины бассейна при помощи движений ногами кролем: вперед — на груди, назад — на спине | 4 раза       |
| 6. Плавание при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску. На доску руками не давить, держать свободно        | 6 раз        |
| 7. То же, в согласовании с дыханием. Выдох продолжительный и полный в воду между рук                                      | 6 раз        |
| <b>8. Дыхательные упражнения</b>  | <b>6 раз</b> |
| 9. Свободное купание с исправлением ошибок в пройденных упражнениях   | 10 раз       |

### УРОК № 7

Задача: прием контрольных нормативов. 5 мин.

В воде:

- |  |          |
|--|----------|
| 1. Разминка в воде   |          |
| 2. Прием контрольных нормативов (оценка по 5-балльной системе):  |          |
| а) прыжок с бортика вниз ногами;   |          |
| б) выдох в воду, стоя на дне;  |          |
| в) скольжение на груди при помощи движений ногами кролем (руки вытянуты над головой) с толчка от бортика (2 раза, по 5—7 м); | 5 мин.   |
| г) скольжение на спине при помощи движений ногами кролем (руки прижаты к бедрам) с толчка от бортика (2 раза);               |          |
| д) плавание при помощи движений ногами кролем с опорой о доску (2 раза, по 5—7 м)  |          |
| 3. Свободное купание   | 2—3 мин. |

## УРОК № 8

Задача: освоение гребковых движений руками.

В воде:

1. Организованный вход в воду (прыжком вниз ногами)
2. Выдох в воду, приседая на месте 6 раз
3. То же, в движении (ходьба по дну поперек бассейна) 2 раза
4. Скольжение на груди 2 раза
5. То же, на спине 2 раза
6. Скольжение на груди с движением ногами кролем 2 раза
7. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки прижаты к бедрам 4 раза
8. Скольжение на груди, руки над головой, медленно прижимая к бедру руку. Затем принять статичное положение лежа. Руки выполняют движения поочередно 4 раза
9. То же, с движением ногами кролем 4 раза
10. Скольжение на спине, руки вверху. Медленно прижать руку к бедру через сторону. Принять положение лежа. Руки выполняют движения поочередно 4 раза
11. То же, с движением ногами кролем 4 раза
12. Подвижные игры в воде:  
«Кто дальше?» Скольжение на груди с движением ногами кролем в длину бассейна 1 раз  
«Морской бой». Играющие поочередно выполняют роль «всадников» и «лошадей». Задача: стянуть «всадника» с «лошади» 2 мин.

## УРОК № 9

Задача: освоение гребка руками при плавании кролем.

В воде:

1. Организованный вход в воду
2. Согласование дыхания с движениями ногами кролем у бортика 1 мин.
3. Скольжение с движением ногами кролем. Делать выдох. Упражнение повторяется 6 раз без остановки
4. То же, на спине 4 раза
5. Плавание с доской в руках при помощи движений ногами кролем поперек бассейна 10 раз

6. Плавание при помощи движений ногами кролем, руки над головой, прижимая руку к бедру, движением через низ 6 раз
7. То же, с последующим движением рукой по воздуху и возвращением ее в первоначальное положение. Движения по замкнутому кругу 6 раз
8. И. л. руки вытянуты над головой и соединены. Скольжение при помощи движений ногами кролем на спине, прижимая руку к бедру движением через сторону 4 раза
9. То же, с движением по воздуху после окончания гребка в и. п. 4 раза
10. Приседая на месте, выдох в воду 8 раз
11. Скольжение на спине на дальность. Упражнение проводится в виде соревнований между детьми вдоль бассейна 1 раз
12. То же, с движением ногами

## УРОК № 10

Задача: совершенствование движений ногами кролем и гребковых движений руками.

В воде:

1. Организованный вход в воду (прыжком вниз ногами)
2. Движения ногами у борта с выдохом в воду между рук, руки при этом держать прямыми 1 мин.
3. Скольжение на груди при помощи движений руками поочередно 10 раз
4. То же, на спине 6 раз
5. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем 10 раз..
6. То же, на спине 6 раз
7. Приседая на месте, выдох в воду 0 раз
8. Плавание при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску в согласовании с дыханием. Лицо погружать под воду 5—6 раз
9. Стоя на месте, выдох в воду 5 раз
10. Совершенствование на дальность, плыть при помощи движений ногами и руками кролем на задержке дыхания. Направление — вдоль бассейна 1 раз

## УРОК №11

Задача: изучение дыхания через сторону, повторение скольжения на груди и на спине при помощи движений ногами и руками.

В воде:

1. Организованный вход в воду
2. Приседая на месте, выдох в воду 6 раз
3. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Выдох в воду. 12 раз
4. То же, на спине 6 раз
5. Приседая на месте, выдох в воду 6 раз
6. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем и поочередных движений одной рукой. Задержка дыхания Повторить 10—12 раз
7. То же, на спине 6—8 раз
8. Приседая на месте, выдох в воду 6 раз
9. Обучение, вдоху через сторону, стоя на месте. Дышать, поворачивая голову в обе стороны, определить «свою» (удобную) сторону 20 раз
10. Плавание при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску 12—15 раз
11. То же, вдоль бассейна (50—100 м)
12. То же, на спине (50—100 м)
13. Соревнования в плавании кролем с задержкой дыхания (в длину бассейна). «Кто дальше» 1 раз
14. Свободное купание 5 мин.

## УРОК № 12

Задача: изучение дыхания через сторону, повторение скольжения при помощи движений ногами и руками.

В воде:

1. Организованный вход в воду
2. Приседая на месте, выдох в воду 6 раз
3. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Выдох в воду 12 раз
4. То же, на спине 6 раз
5. Приседая на месте, выдох в воду 6 раз

6. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем и поочередных движений одной рукой. Задержка дыхания 10—12
7. То же, на спине 6—8 рг
8. Приседая на месте, выдох в воду 6 раз
9. Обучение вдоху через сторону, стоя на месте. Дышать, поворачивая голову в обе стороны, определить «свою» (удобную) сторону 20 раз
10. Плавание при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску 12—15
11. То же, вдоль бассейна (50—100 м)
12. То же, на спине (50—100 м)
13. Соревнования в плавании кролем с задержкой дыхания (в длину бассейна). «Кто дальше» 1 раз
14. Свободное купание 5 мин.

## УРОК № 13

Задача: совершенствование вдоха через сторону.

В воде:

1. Организованный вход в воду (прыжок вниз ногами)
2. Выдох в воду, приседая на месте 6 раз
3. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем с задержкой дыхания 12 раз
4. То же, на спине. Руки прижаты к туловищу 8 раз
5. Плавание при помощи движений ногами с опорой руками о доску 12—15
6. Совершенствование вдоха через сторону, стоя на месте 20 раз
7. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Руки прижаты к туловищу 6 раз
8. То же, с дыханием в «свою» сторону 6 раз
9. То же, одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу. Вдох в сторону прижатой руки, положение рук меняется на повороте
10. Проплывание с доской в руках при помощи движений ногами кролем на груди (50 м)
11. То же, на спине (без доски)
12. Соревнования на дальность проплывания кролем с задержкой дыхания вдоль бассейна 1 раз
13. Свободное купание 5 мин.

## УРОК № 14

Задача: совершенствование техники дыхания, скольжение на спине и на груди.

В воде:

1. Вход в воду (прыжком ногами вниз)
2. Выдох в воду с погружением головы под воду.  
Глаза открыты 5—6 раз
3. Плавание при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску. Выдох в воду между рук 20 раз
4. То же, в положении на спине, руки прижаты к туловищу 10 раз
5. Плавание при помощи движений ногами кролем на груди, одна рука прижата, другая вытянута. Дыхание вперед 8 раз
6. Повторить дыхание через сторону, стоя на дне бассейна 10 раз
7. Плавание на груди при помощи движений ногами, одна рука прижата к туловищу, другая вытянута вперед, дыхание с поворотом головы в сторону прижатой руки. Смена положения рук на поворотах 10—12 р<sup>^</sup>з
8. Обучение прыжку в воду — «спад» вниз головой с бортика из положения согнувшись 2—3 раза

## УРОК № 15

Задача: совершенствование скольжения при помощи движений руками и ногами на спине и на груди, обучение прыжку вниз головой.

В воде:

1. Вход в воду (прыжком вниз ногами)
2. Стоя на дне бассейна, дыхание - через сторону. Лбом касаться воды 10 раз
3. Плавание при помощи движений ногами кролем с опорой о доску руками. Голень из воды не поднимать 24 раза
4. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с поочередным согласованием движений руками. Вдох на повороте, выдох начинать со второй половины бассейна 10 раз
5. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем, одна рука вытянута, другая — прижата 8 раз
6. То же, обе руки вытянуты 8 раз

1. То же, при помощи движений одной рукой. Смени положения рук на поворотах 6 раз
8. Обучение прыжку вниз головой из положения полуприседа 2—3 раза

## УРОК № 16

Задача: совершенствование движений руками и ногами при плавании кролем на груди и на спине.

В воде:

1. Организованный вход в воду (прыжком вниз ногами)
2. Повторение дыхания через сторону, стоя на месте (по 10 раз в каждую сторону)
3. Плавание при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску. Голень из воды не поднимать 24 раза
4. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. Вдох на повороте, выдох со второй половины бассейна 12 раз
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, руки прижаты к туловищу. Таз не опускать, колени из воды не поднимать 10 раз
6. То же, руки вытянуты над головой 6 раз
7. То же, с движением одной рукой 6 раз
8. То же, с движением обеими руками в раздельном согласовании 6 раз
9. Плавание кролем при помощи движений ногами с опорой руками о доску вдоль бассейна (50 м)
10. Плавание на спине при помощи движений ногами, руки прижаты к туловищу (50 м)
11. Свободное купание 5 мин.

## УРОК № 17

Задача: совершенствование дыхания в сторону.

В воде:

1. Организованный вход в воду
2. Плавание при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску. Плыть с выдохом в воду между рук 24 раза
3. Плавание кролем с задержкой дыхания. Вдох на повороте 16 раз

- |  |          |
|--|----------|
| 4. Плавание на груди при помощи движений ногами. Одна рука вытянута, а другая прижата к туловищу. Вдох в сторону прижатой руки | 6 раз    |
| 5. То же, с движением одной рукой. Вдох в сторону работающей руки. Лбом касаться воды  | 6 раз    |
| 6. Плавание на спине при помощи движений одними ногами. Подбородок взять «на себя»   | 10 раз   |
| 7. То же, с движением руками в раздельном согласовании. Пауза у бедра  | 10 раз   |
| 8. Плавание при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску вдоль бассейна. Стараться плыть без остановки (50 м)     |          |
| 9. То же, на спине (50 м)  |          |
| 10. Плавание кролем в длину бассейна с поворотом головы в сторону для вдоха. Вдох делать в удобный момент                      | 1 раз    |
| 11. Купание, прыжки в воду   | 3—5 мин. |

### УРОК № 18

**Задача:** совершенствование техники движений ногами и руками в плавании на груди и на спине вдоль бассейна.

**В воде:**

1. Организованный вход в воду (прыжок вниз ногами)
  2. Плавание кролем на груди при помощи движений ногами с опорой руками о доску. Проплыть без остановок (50 м)
  3. Плавание на спине при помощи движений ногами, руки прижаты к туловищу. Проплыть без остановок (50 м)
  4. То же, на груди без доски, руки вытянуты вперед (50 м)
  5. То же, с опорой руками о доску (50 м)
  6. Плавание на груди с движением ногами кролем, одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, вдох в сторону прижатой руки. Голову не поднимать (50 м)
  7. Плавание на спине в раздельном согласовании движений (50 м) -
  8. Соревнование в плавании в длину кролем на груди в полной координации движений. «Кто дальше». Вдох в удобный момент
- 6 раз

### УРОК № 19

**Задача:** совершенствование движений ногами и руками в согласовании с дыханием, при плавании кролем на груди и на спине.

**В воде:**

1. Организованный вход в воду (прыжок вниз ногами)
  2. Плавание на спине при помощи движений ногами, руки вытянуты над головой (50 м)
  3. То же, на груди с опорой о доску (50 м)
  4. Повторить упражнение 2-е
  5. Повторить упражнение 3-е
  6. Плавание на груди при помощи движений ногами, руки вытянуты над головой, вдох вперед (50 м)
  7. Плавание на спине кролем в раздельном согласовании движений руками (50 м)
  8. Плавание кролем на груди с движением ногами и одной рукой. Вдох в сторону работающей руки (50 м)
  9. Попытаться проплыть в полной координации движений (1 раз 25 м)
  10. Свободное купание
- 5 мин.

### УРОК № 20

**Задача:** прием контрольных нормативов (текущий зачет).

**В воде:**

- |   |   |
|---|---|
| 1. Организованный вход в воду (прыжок вниз ногами)  | 0,6 мин.  |
| 2. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску              | 2 мин.  |
| 3. То же, на спине в безопорном положении, руки вытянуты над головой или прижаты к туловищу | 2 мин.  |
| 4. То же, при помощи попеременных движений руками   | 1 мин.  |
| 5. То же, на груди с произвольным ритмом дыхания через сторону                              | 1 мин.  |
| 0. Прием контрольных нормативов   | 15—16 мин.  |
| — плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску               | Оценки:<br>25 м — «5»<br>20 м — «4»<br>15 м — «3» |
| то же, на спине в безопорном положении, руки вытянуты над головой или прижаты к туловищу    | то же   |

- плавание кролем на груди в полной координации движений с произвольным ритмом дыхания то же
- плавание кролем на спине в полной координации движений с произвольным ритмом рук то же
- Объявление результатов урока 5—7 мин.

### УРОК № 21

Задача: совершенствование техники движений ногами при плавании на груди.

В воде:

1. Организованный вход в воду 0,5 мин.
2. 4x25 кролем на груди при помощи движений ногами с опорой руками о доску 4—5 мин.
3. То же, с опорой о доску одной рукой, другая прижата к туловищу, вдох в сторону прижатой руки 4—5 мин.
4. 2X25 кролем на груди при помощи движений ногами в безопорном положении, руки вытянуты над головой, вдох вперед 2—2,5 мин.
5. То же, одна рука вытянута над головой, другая — прижата к туловищу, смена положений рук на повороте, вдох в сторону прижатой руки • 2—2,5 мин.
6. То же, обе руки прижаты к туловищу, вдох поочередно в обе стороны 2—2,5 мин.
7. И. п. то же, что и в упражнении № 4: на 1—2 счет — пронести руку по воздуху назад и прижать ее к туловищу
  - 3—4 > — вдох вправо, выдох
  - 5—6 » — вернуть руку по воздуху в и. п.
  - 7—8 » — вдох вперед, выдох
 2—2,5 мин.
8. То же, левой рукой 2—2,5 мин.
9. То же, правой рукой из и. п. — руки прижаты к туловищу 2—2,5 мин.
10. То же, левой рукой 2—2,5 мин.
11. Свободное купание 1—1,5 мин.
12. Выход из воды 0,5 мин.

### УРОК № 22

Задача: совершенствование движений руками при плавании кролем на груди.

В воде:

1. Организованный вход в воду 0,5 мин.

48

2. 2x25 плавание на груди при помощи движений ногами, руки вытянуты над головой 2—2,5 мин.
  - 1 — поднять правую руку локтем вверх выше головы,
  - 2 — вернуть в и. п.,
  - 3 — поднять левую руку локтем вверх выше головы,
  - 4 — вернуть руку в и. п.
3. То же, левая рука вытянута над головой, правая прижата к туловищу 2—2,5 мин.
  - 1 — поднять правую локтем выше головы,
  - 2 — вернуть руку в и. п.
4. То же, левой рукой 2—2,5 мин.
5. 2X 25 м плавание на груди при помощи движений ногами кролем, руки вытянуты над головой 2—2,5 мин.
  - 1 — гребок правой рукой, вдох вправо в конце гребка,
  - 2 — вернуть руку в и. п.
6. То же, левой рукой 2—2,5 мин.
7. То же, поочередно каждой рукой с паузой у бедра на 2 счета 2—2,5 мин.
8. То же, правая рука совершает непрерывные гребковые движения, вдох в конце каждого гребка, или в конце 2, 3 и 4 гребков 2—2,5 мин.
9. То же, левой рукой 2—2,5 мин.
10. Свободное купание 2 мин.
11. Попытаться проплыть на дальность в полной координации движений кролем с произвольным ритмом дыхания, по одному — поточно 5 мин.
12. Выход из воды 0,5 мин.

### УРОК № 23

Задача: совершенствование движений ногами в плавании кролем на спине.

В воде:

1. Организованный вход в воду 0,5 мин.
2. 4x25 м плавание на спине при помощи движений ногами, руки прижаты к туловищу 4—5 мин.
3. То же, одна рука вытянута над головой, другая — прижата к туловищу, смена положений рук на поворотах 4—5 мин.
4. То же, обе руки вытянуты над головой 4—5 мин.

49



5. И. п. то же:  
 1—2 — правую руку пронести по воздуху и прижать к туловищу,  
 3—4 — вернуть руку в и. п. 4—5 мин.
6. То же, левой рукой 4—5 мин.
7. То же, обеими руками поочередно 4—5 мин.
8. Плавание на дальность кролем на спине в полной координации движений, по одному поточно 5 мин.
9. Выход из воды 0,5 мин.

### УРОК № 24

Задача: совершенствование движений при плавании кролем на спине.

В воде:

1. Организованный вход в воду 0,5 мин.
2. **4x25 м** плавание на спине при помощи движений ногами кролем, руки прижаты к туловищу  
 1—2 — правая рука вынимается из воды и по воздуху проносится вверх;  
 3—4 — гребок через сторону 4—5 мин.
3. То же, левой рукой 4—5 мин.
4. То же, обеими руками поочередно 4—5 мин.
5. Повторить упражнение № 2 из и. п. руки вытянуты над головой 4—5 мин.
6. То же, левой рукой 4—5 мин.
7. То же, обеими руками поочередно 4—5 мин.
8. Выход из воды 0,5 мин.

### УРОК № 25

Задача: повторение пройденного материала.

В воде:

1. Организованный вход в воду 0,5 мин.
2. **2x25 м** плавание кролем на груди при помощи движений ногами с опорой руками о доску 2 мин.
3. То же, в безопорном положении 2 мин.
4. **2x25 м** кролем на груди при помощи движений ног и одной руки (смена положений рук на повороте), вдох в сторону в конце гребка рукой 2 мин.
5. То же, с поочередным согласованием движений обеих рук 2 мин.

**2x25 м** кролем на груди в полной координации движений с произвольным ритмом дыхания 2 мин.

**2x25 м** плавание на спине при помощи движений ногами кролем, руки прижаты к туловищу 2 мин.

То же, одна рука вытянута над головой, другая — прижата к туловищу, смена положений рук на повороте 2 мин.

9. То же, обе руки вытянуты над головой 2 мин.

10. И. п. как и в упражнении Л» 7: правая рука совершает непрерывные гребковые движения 2 мин.

То же, левой рукой 2 мин.

12. То же, правой рукой из и. п. как в упражнении № 9 2 мин.

18. То же, левой рукой 2 мин.

14. **2x25 м** плавание на спине в полной координации движений с произвольным ритмом движений рук 2 мин.

15. Игра в «салочки» 4 мин.

16. Выход из воды 0,5 мин.

### УРОК № 26

Задача: прием контрольных нормативов с целью выявления способных детей для зачисления в учебные группы ДЮСШ.

В воде:

1. Разминка
2. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску (**50 м**)
3. Плавание на спине при помощи движений ногами, руки принимают произвольное положение (**50 м**)
4. Плавание кролем на груди с произвольным ритмом дыхания в полной координации движений (**25 м**)
5. Плавание кролем на спине в полной координации с произвольным ритмом движений руками (**25 м**)
6. Объявление результатов урока 5—7 мин.
7. Рекомендации по дальнейшей спортивной ориентации детей 7—10 мин.

Примечание: детям выставляются оценки за каждое контрольное упражнение в соответствии с качеством их движения по пятибалльной системе (оценивается техника).

## ЛИТЕРАТУРА

## ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Алабин В. Г., Зверник Б. И., Масловский Е. А. Учись бегать, прыгать, плавать. Минск, «Беларусь», 1974, стр 121—186.
2. Барани Н. Обучение детей плаванию. М., ФИС, 1960.
3. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию детей младшего возраста. М., ФИС, 1957.
4. Булгакова Н. Ж. Плавание в пионерском лагере. М., ФИС, 1970.
5. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе. М. «Просвещение», 1970.
6. Бутович Н. А. Как научить плавать. М., ФИС, 1959.
7. Бутович Н. А., Логунова О. И. Плавание. (Учебное пособие для занятия с начинающими). М., 1959.
8. Ваньков А. А. Начальное обучение плаванию (в помощь сдающим нормативы ГТО). М., 1955.
9. Ваньков А. А. Плавание в комплексе ГТО. М., ФИС, 1960.
10. Васильев В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М., ФИС, 1961.
- П.Дмитриев Р. А. Ускоренное обучение начальному плаванию, Минск, 1961.
12. Дмитриев Р. А. Уроки плавания в IV классе. Минск, «Народная асвета», 1971.
13. Жукова О. Т. Научись плавать. М., 1964.
14. Зверник В. И. За 18—20 уроков. М., «Просвещение», «Физическая культура в школе», 1972, 6, стр: 34—36.
15. Зверник В. И. Система отбора детей в ДЮСШ «Волна». М., ФИС, сб. «Плавание», 2, 1974, стр. 41—43.
16. Кислое А. А., Панаев В. Г. «Нептун» собирает друзей, М., ФИС, 1983.
17. Макаренко Л. П. Плавание. М., ФИС, 1983.
18. Макаренко Л. П. Юный пловец, М., ФИС, 1983.
19. Левин Г. (ГДР) Плавание для малышей. М., ФИС, 1974.
20. Оноприенко Б. И. Игры и развлечения в воде. М., ФИС. 1956.
21. Ильичев Л. О. О массовом обучении населения плаванию. М., ФИС, 1964.
22. Инясевский К- А., Булгакова Н. Ж- Плавание (программа для ДЮСШ). М., ФИС, 1960.
23. Каунсилмен Дж. Наука о плавании (сокращенный перевод с английского). М., 1972.
24. Ма'слов В. И. Начальное обучение плаванию. М., ФИС, 1965.
25. Файзулин И. Г. Как научить детей плавать. М., ФИС, 1966.
26. Фирсов З. П. Плавание. М., 1956.
27. Хаазе И. (ГДР) Игры в воде и под водой. Минск, «Беларусь», 1981.

Изложенную выше программу начального обучения плаванию лучше всего реализовывать в бассейнах, располагающих двумя и более ваннами. Однако, не с меньшим успехом это делается и в бассейнах с одной ванной. В этом случае водную поверхность бассейна следует разделить поперек разграничительной дорожкой на две небольших акватории в 10—12 м от торцевого бортика на мелкой части. После того, как отгорожена мелкая часть бассейна от глубокой, следует соединить другой дорожкой середину первой с центром торцевого бортика. Таким образом, можно получить две одинаковые «ванны» для плавания, каждая из которых составляет от 55 до 90 м<sup>2</sup>, что вполне достаточно для обучения двух подгрупп каждого класса, как это показано на рис. 1.

Прежде чем приступить к реализации программы обязательного всеобщего обучения плаванию учащихся младших классов, директорам бассейнов необходимо позаботиться об оснащении своих баз необходимым для этого инвентарем и оборудованием: спасательно-буксировочными шестами, пластиковыми мячами, футбольными камерами, резиновыми игрушками, небольшими металлическими предметами разного цвета и пр.

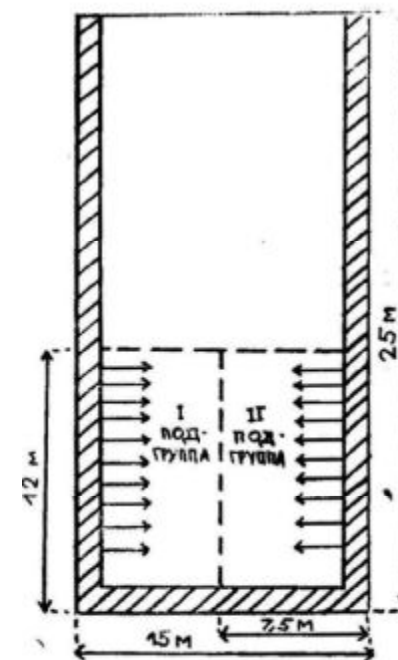


Рис. 1. Размещение двух подгрупп учебного класса в одной ванне плавательного бассейна размером 25x15 м. Стрелками указано направление движения пловцов при выполнении упражнений в скольжении, пунктиром — разграничительные дорожки.