Основные общие задачи
обучения детей по плаванию:

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
* развитию двигательных (новых координационных) способностей;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Данная программа направлена на решение этих задач. Вместе с тем ее суть состоит не только в том, чтобы учащиеся имели разностороннее развитие познавательных способностей и умений в плавание, а в том, что бы развитие не было связано с негативными ощущениями водной среды, последовательностью и преемственностью в обучении каждого класса, а также овладения устойчивыми и закрепленными навыками и умениями. Поэтому мы разбили I и II этапы в обучении на дополнительные подэтапы (или курсы) и определили для них свои цели и задачи. Условное вычленение указанных этапов и подэтапов (курсов) позволяет нам более четко представить себе основные направления работы по плаванию с детьми разного возраста и подготовленности. Обучению плаванию детей на I этапе можно обозначить как «Вводный курс» с конкретными общими и частными задачами. Освоение этого курса дает детям чувство уверенности в воде, не содержит никаких неимоверно трудных задач, обучении их техники способов плавания. Целью этого курса не является то, что в течение года мы должны воспитать первоклассных пловцов. Мы должны позволить детям самостоятельно, без негативных моментов, как принуждение, но при помощи квалифицированных советов и помощи педагогов, дать понять и узнать, как может быть и неприятные вначале, так и приятные, после исчезновения водобоязни, свойства воды. Этот год обучения вводит детей в новый мир ощущений и новых движений.

Общей задачей курса является то, что дети в первый год обучения приобретают навыки и ощущения «чувства воды» позволяющие им уверенно держатся, лежать на поверхности воды в результате освоения специально подводящих к этому упражнений, ныряния передвижений в воде, контролируемого дыхания в элементах подвижных игр упражнений без негативных ощущений связанных с водной средой, водобоязни.

Частные задачи курса:

* Оздоровление и закаливание;
* Приобщение к водной среде, освоение с водой;
* Постепенно перейти от ощущения твердой опоры к смешанной, неустойчивой, подвижной, стабильной и в конце к безопорной со скольжением;
* предупредить возможность появления негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха перед водой, водобоязни.

В обучении плаванию учазихся на I этапе присутствует преемственность в знаниях и навыках приобретенных в «Водном курсе» в с более глубоким закреплением и совершенствованием, но включает в себя уже обучение непосредственно первым плавательным движениям в плавании способами «Кроль на спине» и «Кроль на груди». Этот этап в обучении можно определить как «Ознакомительный курс» с

16

передвижениями в воде, первыми элементами техники плавания. Это позволяет детям почувствовать свою независимость от дополнительных средств или людей, помогающих им держаться на воде, дает возможность держаться на воде неопределенно долго и начинать пробовать двигаться в любом направлении.

Общей задачей курса является то, что на фоне приобретенных знаний в предшествующем обучение, продолжая закреплять и совершенствовать их, дети знакомятся с техникой плавательных движений, создают правильное представление о плавание в способах «Кроль на спине» и «Кроль на груди ».

Частные задачи курса:

* Закрепление и совершенствование достигнутого в приобщении к водной среде"
* Закрепление и совершенствование двигательного стереотипа безопорных скольжений.
* Ознакомление с техникой движений ногами и руками в способах плавания «Кроль на спине », «Кроль на груди».
* Создать первоначальный двигательный стереотип умений и навыков в плавании способами «Кроль на спине» и «Кроль на груди».

Занятия плавания в на II этапе можно обобщить в один подэтап или курс «Закрепления и совершенствования» изученного ранее. На этом этапе в целом, дети непосредственно с подбором специальных упражнений и игровых элементов в подвижных играх закрепляют двигательный навык в плавании изученных способов. Совершенствуют свое умение в различного рода соревновательных моментах на уроках. Применяют свои знания в плавании в прикладных целях решения различных задач поставленных учителем. Также на фоне умения свободно держаться на воде, они знакомятся и осваивают плавание способами брасс и баттерфляй, прикладного плавания в транспортировке пострадавшего в воде спасения утопающего и других форм в плавание для изучения безопасного пребывания в водной среде, необходимые им на открытых водоемах в периоды летнего отдыха различных других жизненных ситуациях связанных с водной средой.

Основной общей задачей этого этана является то, что дети должны на фоне приобретенных умений и навыков совершенствовать и закрепить их настолько, чтобы уметь свободно пользоваться ими в любых ситуациях на воде, а так же стараться освоить другие виды плавания, вести здоровый образ жизни стремиться к самосовершенствованию своих знаний в плавание, знать и понимать роль водных процедур, водной среды в формировании закаленного, здорового организма человека.

Частные задачи курса:

* Закрепить знания в области значимости водных процедур и водной среды, как закаливающих факторов здорового организма человека и его образа жизни.
* Совершенствовать и закрепить умения и навыки в плавании способами «кроль на спине» и «кроль на груди»
* Ознакомить и изучить технику плаванию другими видами.
* Ознакомить и изучить прикладные виды плавания, способы спасения утопающего.

Так как «Кроль на спине» является более простым способом плавания в освоение техники для детей младшего школьного возраста по сравнению с «Кролем на груди», обучение плаванию детей начинается с освоения навыков и умений в технике плавания данным способом.

-Техника движений ног:

ноги производят непрерывные попеременные движения снизу вверх и сверху вниз с амплитудой в 50-60 см., сгибая их в тазобедренном суставе, коленном и голеностопном суставах, В конце движения вверх и вниз стопа выполняет захлестывающее движение, причем движение ноги начинается от бедра с незначительным сгибанием в коленном суставе.

-Техника движений рук:

рука опускается в воду в выпрямленном положение, ладонь повернута наружу. Из этого положения начинается гребок, выполняемый в сторону и немного в низ с постепенным увеличением скорости. В середине гребкового движения рука сгибается в локтевом суставе и как бы упирается в воду, отталкиваясь от нее. Гребок заканчивается у бедра энергичным движением кисти. 11о воздуху рука .проносится в выпрямленном положении без излишнего напряжения.

-Положение тела:

в исходном положение тело пловца лежит у поверхности воды почти в горизонтальном

положении.

-Положение головы и дыхание:

голова пловца слегка опущена вниз, лицом кверху. При плавание на спине дыхание производится над водой. Вдох начинается в конце гребкового движения левой (правой) руки и заканчивается в начале подготовительного движения руки над водой. Все остальное время отводится для выдоха. Вдох выполняется только через рот, выдох

через рот и нос.

-Общая координация движений:

правильная координация или согласование движений рук, ног и дыхания обеспечивает равномерное продвижение пловца вперед. Наиболее рациональным согласованием движений в кроле принято считать такое, когда на два гребка руками производится один вдох и выдох и шесть ударов ногами; это так называемый шестиударный кроль

-Техника движений ног:

движения ногами производятся попеременно левой и правой сверху вниз и снизу вверх с амплитудой (шириной размаха) в 35 50 см. (амплитуда движений ногами у детей младшего школьного возраста значительно меньше, это необходимо учитывать и в работе и в объяснении). Работать ногами нужно без излишнего напряжения, сгибая их в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, выполняя в конце захлестывающее движение стопой. Производя попеременные движения ногами, пловец поддерживает тело в устойчивом горизонтальном положении. Работа ног создает поступательное движение вперед.

-Техника движения рук:

руки выполняют попеременные движения, сообщая телу пловца непрерывное движение вперед. В то время как одна рука производит гребок, другая проносится над водой, и наоборот. Движение руки над водой выполняется быстрее, чем движение другой, производящей гребок. Рука над водой, слегка согнутая в локтевом суставе, проносится свободно у поверхности воды. Гребок начинается, когда рука войдет в воду, вначале прямой рукой, постепенно пловец сгибает руку в локтевом суставе и прогребает ей под телом, заканчивая гребок прямой рукой у бедра.

-Положение тела:

тело находится в воде у самой ее поверхности, почти в горизонтальном положение, голова опущена в воду.

-Положение головы и дыхание:

вдох производится над поверхностью воды, для чего пловец поворачивает голову в сторону, а выдох — в воду. Вдох начинается в конце гребкового движения левой (правой) руки и заканчивается в начале движения руки над водой. Голова поворачивается в исходное положение, и сразу же начинается выдох. Вдох выполняется только через рот, выдох через рот и нос. Голова пловца не должна быть сильно опущена в воду (при правильном положение уровень воды доходит до бровей).

-Общая координация движений:

правильная координация или согласование движения рук, ног и дыхания обеспечивает равномерное продвижение пловца вперед. Наиболее рациональным согласованием движений в кроле принято считать такое, когда на два гребка руками производится один вдох и выдох и шесть ударов ногами, это так называемый шестиударный кроль.