

ЙОСИПЧУК В.В.

**НАУКА З
ПОЧАТКОВОГО
НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ
УЧНІВ МОЛОДШИХ
ТА СТАРШИХ КЛАСІВ**

У 517.175

и 757

Абонемент
ЛДІФК

НАУКА З ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ ТА СТАРШИХ КЛАСІВ

**ДОПОМІЖНІ ЗАСОБИ ТА ВПРАВИ ДЛЯ ПОЧАТКОВОГО
НАВЧАННЯ**

ПЛАВАННЮ В БАСЕЙНАХ ТА ВІДКРИТИХ ВОДОЙМАХ

Розробив:
Вчитель-методист
ЙОСИПЧУК В.В.

Львів 2004

**БЕЗІНВЕНТАРНИЙ
ОБЛІК**

Рецензент:

М.М. Чаплинський

*доценти кафедри теорії та методики водних видів спорту
Львівського державного інституту фізичної культури.*

Спонсори:

1. Редька Володимир Юрійович, Заслужений тренер України, мс з сучасного п'ятиборства, старший тренер ШВСМ, м. Львів.
2. Редька Катерина Ігнатіївна, завуч ДЮСШ „Мебльовик”, м. Львів.
3. Повхан Мирон Федорович, професор, майстер спорту з сучасного п'ятиборства, м. Київ.

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізичної
культури

З М І С Т

Передмова	5
Від автора	8

9 уроків

з навчання техніці початкових способів плавання на спині і кролем на грудях без виносу рук над водою для 1-2-х класів

Урок № 1. Підготовчі і спеціальні вправи на суші і у воді для ознайомлення з водним середовищем басейну або водоймища	9
Урок № 2. Навчання на суші техніці швидкої зміни дихання та імітаційним перемінним рухам ніг при початковому плаванні на спині	14
Урок № 3. Навчання на суші та у воді техніці грибоквих рухів руками при початковому плаванні на спині і “Морською зіркою” на грудях	18
Урок № 4. Навчання на суші і у воді техніці ковзання на грудях з перемінними рухами ніг	25
Урок № 5. Навчання на суші і у воді техніці гребкових рухів руками при початковому плаванні кролем на грудях без виносу рук над водою	29
Урок № 6. Контрольний	35
Урок № 7. Поєднання гребкових рухів руками зі швидкою зміною дихання і перемінними рухами ніг при початковому плаванні на спині	37
Урок № 8. Плавання з повною координацією початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук над водою	42
Урок № 9. Контрольний	44

9 уроків

з навчання техніці плавання кролем на спині для 3-4 класів

Урок № 1. Навчання на суші техніці імітаційних гребкових рухів руками у кролі на спині по елементах	48
Урок № 2. Вдосконалення на суші техніки імітаційних гребкових рухів руками у кролі на спині по елементах	52
Урок № 3. Навчання у воді, біля бортика басейну техніці гребкових рухів руками в кролі на спині по елементах	54
Урок № 4. Вдосконалення у воді, біля бортика басейну техніки гребкових рухів руками у кролі на спині по елементах	57
Урок № 5. Плавання кролем на спині по елементах	59
Урок № 6. Вдосконалення елементів техніки плавання у кролі на спині	61
Урок № 7. Плавання на техніку по елементах з повною координацією рухів кролем на спині	63
Урок № 8. Вдосконалення техніки плавання кролем на спині по елементах з повною координацією рухів	67

18 уроків

з навчання техніці плавання кролем на грудях по елементах у повній координації рухів для 4-5-х класів

Урок № 1. Навчання техніці плавального дихання в кролі на грудях	73
Урок № 2. Навчання техніці гребкових рухів руками у кролі на грудях по елементах.....	76
Урок № 3. Вдосконалення техніки плавального дихання і імітаційних гребкових рухів руками у кролі на грудях по елементах.....	79
Урок № 4. Навчання у воді техніці гребкових рухів руками в кролі на грудях по елементах	83
Урок № 5. Вдосконалення техніки гребкових рухів руками в кролі на грудях по елементах у поєднання з попереми́нними рухами ногами.....	86
Урок № 6. Контрольний	89
Урок № 7. Плавання із затримкою дихання кролем на грудях по елементах.....	91
Урок № 8. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях по елементах.....	93
Урок № 9. Контрольний	95
Урок № 10. Поєднання техніки імітаційних гребкових рухів руками у кролі на грудях з плавальним диханням.....	97
Урок № 11. Вдосконалення на суші і у воді техніки гребкових рухів руками у кролі на грудях по елементах, в поєднання з плавальним диханням.....	101
Урок № 12. Вдосконалення техніки гребкових рухів руками в кролі на грудях по елементах, в поєднання з плавальним диханням і попереми́нними рухами ногами.....	104
Урок № 13. Плавання на техніку кролем на грудях по елементах.....	109
Урок № 14. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях по елементах.....	112
Урок № 15. Контрольний	114
Урок № 16. Плавання на техніку кролем на грудях по елементах і у повній координації рухів.....	116
Урок № 17. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях по елементах і у повній координації рухів	119
Урок № 18. Контрольний	121
Короткий зміст 24-х уроків з плавання.....	125
Водобознь	131
Навчання плаванню дітей у таборах літнього відпочинку.....	140
Рятування потопаючих і перша медична допомога.....	142
Література.....	144

ПЕРЕДМОВА

Ця методична розробка має своєю метою допомогти учителям фізкультури в школі швидко і легко навчити дітей плавати. В ній пропонується одна з найбільш раціональних методик для оволодіння початковими навичками плавання. Запропонована методика вміщує в собі підготовчі вправи на суші і у воді. Всі вони складають один цілісний комплекс вправ, що допомагає швидко оволодіти початковою технікою плавання.

На відміну від традиційної, так званої “відсіючої” методики навчання плаванню, де нездібні до плавання учні відразу відсіюються, а залишаються лише здібні учні, при запропонованій методиці одночасно навчаються всі учні, а лише в кінці навчання кращих учнів зараховують у спортивні секції.

Як допоміжні засоби в запропонованій методиці використовуються: плавальні дошки, поручні басейну, жердина та підтримуючі спеціальні пінопластові пояси, що відіграють основну роль при початковому навчанні плавання. Майже весь цей допоміжний інвентар є в кожному басейні, але не всі тренери вміли використовувати його в учбовому процесі.

Вміле використання допоміжних засобів і вправ змінить і сам підхід до традиційних методик навчання. Наприклад, в традиційних методиках навчання плаванню починається з ковзання на грудях або на спині, а в запропонованій методиці воно починається з тривалого та нерухомого лежання на воді з непомітним переходом на “Учбовий спосіб плавання на спині № 1-1С” (Іван Семьонов).

Цей універсальний і несправедливо забутий у наші дні учбовий спосіб плавання на спині № 1-1С був добре вдосконалений магістром плавання першого ступеня Іваном Яковичем Семьоновим, яким він навчав плавати тисячі людей, починаючи з дошкільного і закінчуючи похилим віком (архів І.Я.-Семьонова).

Як часто ми зустрічаємося з тим, що новачок приходиться у басейн і відразу хоче лягти на воду і вільно поплисти. Але застосування традиційних методик приносить йому лише розчарування. Бо всі його спроби з першого разу лягти на воду і поплисти легко та вільно, чи хоча б просто нерухомо полежати на воді, закінчуються невдачею. Наша ж методика дозволяє здійснити бажання новачка, бо вона починає навчання з початкового плавання на спині з використанням допоміжних засобів і вправ.

При навчанні за цією методикою спочатку необхідно навчити техніці фонетичного плавального дихання (також була розроблена І.Я.Семьоновим). Це по-перше. По-друге, необхідно навчитися тривало й нерухомо лежати на воді, використовуючи при цьому допоміжні засоби та фонетичне плавальне дихання. І, по-третє, вивчається виконання поперемінних рухів ногами і гребкових рухів руками в поєднанні з плавальним диханням, з чого і складається більш вдосконалений початковий спосіб плавання на спині.

Повний курс з плавання розрахований на 24 і 36 уроків. Перші 6 уроків відводяться для навчання техніці початкового способу плавання на спині і кролем на грудях без виносу рук над водою. Інші 6 уроків відводяться для навчання спортивного способу плавання кролем на спині і 12 уроків на вивчення техніки кролем на грудях.

Курс з 24 уроків з плавання проходять ті учні 4-5 класів, які не проходили в 2-3 класах курс плавання.

Курс, який складається з 36 уроків, поділяється на 3-4 курси по 9 і 18 уроків. Учні 1-3 класів проходять 2-3 курси по 9 уроків, а учні 4-5 класів проходять одним курс з 18 уроків.

Шкільна програма з плавання для молодших класів відрізняється від інших програм своєю специфікою. Складність її в тому, що в молодших класах на оволодіння технікою початкових і спортивних способів плавання виділяється, як правило, не більше однієї чверті, це 8-9 уроків, які вносяться до програми уроків з фізкультури, як ЗФП (загальна фізична підготовка) по 1-му уроку на тиждень (щоб сумістити її з іншим програмним матеріалом).

В школах, де є свої басейни, при проходженні курсу плавання в 1-5 класах клас поділяють на дві половини. Одна половина класу займається в басейні, друга – у спортивному залі, потім навпаки (оцінка виставляється за чверть тільки з фізкультури, де може враховуватися успішність з плавання тому, що залік з плавання складається лише в 4-5 класах).



**Шестиразовий чемпіон України з плавання і сучасного п'ятиборства,
переможець трьох Спартакіад України
Почесний майстер спорту В.В.Йосипчук**

Від автора

Для написання цієї методичної розробки мене підштовхнула одна незвична річ з якою тренери досить часто зіштовхуються під час навчання новачків плаванню.

Детально проаналізувавши за попередні роки журнали відвідування абонементних гуртків з початкового навчання плаванню з'ясувалося, що 25-30 % дітей після 5-7 уроків припиняють подальше навчання плаванню з різних причин, так і не навчившись плавати.

Виходячи з цього, довелось повністю переглянути всю традиційну методику початкового навчання плаванню на суші і у воді, включаючи повністю на перших уроках вдосконалений початковий спосіб плавання на спині і кролем на грудях без виносу рук над водою.

Тренери сперечаються про те, чи можна невміючих плавати дітей навчати спочатку кролем на грудях без виносу рук над водою («собачкою») чи ні? Деякі тренери негативно відносяться до цього, мотивуючи тим, що це в майбутньому буде негативно впливати на техніку спортивного способу плавання кролем на грудях. То насправді це так, чи ні?

Кроль на грудях без виносу рук над водою був включений в програму з початкового навчання плаванню з іншої причини.

Практичний досвід прискороженого методу навчання вказує на те, що діти чи дорослі, які навчилися триматися і пересуватися на воді за допомогою початкового способу плавання на спині, перевертаючись зі спини на груди, починають топитися не маючи спеціально виробленої звички спиратися на воду. З цієї причини був включений у програму перших 6-ти уроків початковий спосіб навчання кролем на грудях без виносу рук над водою.

Що стосується негативного впливу цього початкового способу плавання на техніку інших спортивних способів і особливо на техніку кроля на грудях, то такі ствердження в багаторічній практиці не підтвердились.

Учні, які пройшли повний курс навчання з 24 чи 36 уроків з плавання в кінці програми повністю оволодівають 4-ма способами плавання. Двома початковими способами плавання на спині і кролем на грудях без виносу рук над водою і двома спортивними способами плавання кролем на спині і кролем на грудях (див. підсумкову таблицю № 1).

Урок № 1

Підготовчі і спеціальні вправи на суші і у воді для ознайомлення з водним середовищем басейну чи водоймища



1. Ознайомлення учнів з правилами техніки безпеки, внутрішнім розпорядком і водним середовищем басейну чи водоймища.
2. Навчити на суші і у воді техніці фонетичного плавального дихання вправі «Морська зірка» на спині і на грудях.
3. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для навчання техніці фонетичного дихання, «Морській зірці» на спині і на грудях.

Фонетичне плавальне дихання

Вправа 1. В.П. – О.С. На рахунок «раз» зробити глибокий вдих через широко відкритий рот, вимовляючи при цьому шепотом довгий звук «а-а-а-п».

На рахунок «два» – закрити рот, роздути щоки і на букву «П» затримати дихання.

На рахунок «три» зробити видих через рот і ніс, вимовляючи шепотом довгий звук «пфуу».

Виконати підряд 5-6- вдихів і видихів.

«Морська зірка» на спині (мал. 1)

Вправа 2. В.П. – ноги на ширині плечей, руки нарізно. На рахунок «раз» скласти губи трубкою і вільно дихати.

Виконати вправу 2-3- рази.

«Морська зірка» на грудях

Вправа 3. В.П. – ноги на ширині плечей, руки в сторони. На рахунок «раз» зробити глибокий вдих через широко відкритий рот, вимовляючи шепотом довгий звук «а-а-а-п».

На рахунок «два» опустити голову вниз, притиснути підборіддя до грудей і на букву «п» затримати дихання до рахунку «десять».

На рахунок «три» зробити видих через рот і ніс, вимовляючи шепотом довгий звук «пфууу» (мал. 1).

Повторити вправу 2-3 рази.

Спеціальні вправи у воді для ознайомлення з водним середовищем басейну або водоймища, навчання фонетичному плавальному диханню, «Морська зірка» на спині

Ознайомлення з водним середовищем басейну або водоймища

1. Організований вхід у воду.
2. Переміщення по дну басейну, водоймища «паровозиком».
3. Переміщення по дну басейну від одного бортика до другого і по діагоналі.
4. Підстрибування з води вгору на місці.
5. Умивання обличчя водою.

Видування води з долонь рук (пояс на спині)

Вправа 4. В.П. – О.С.

Набрати в долоні воду і вмити обличчя водою.

На рахунок «раз» зробити глибокий вдих через широко відкритий рот, вимовляючи шепотом звук «а-а-а-п».

На рахунок «два» закрити рот, скласти в трубку губи, роздути щоки, набрати в долоні воду і сильно подути на долоні так, щоб видути з них всю воду, вимовляючи при цьому шепотом звук «пфу» (мал. 2).

Повторити вправу 3-4 рази.

Затримка дихання з зануренням обличчя і голови під воду

Вправа 5. В.П. – ноги на ширині плечей.

На рахунок «раз» взятися прямими руками за поручні басейну (мал. 3).

На рахунок «два» зробити глибокий вдих, вимовляючи шепотом довгий звук «а-а-а-п», притиснути підборіддя до грудей, занурити обличчя у воду і затримати дихання до рахунку «десять».

На рахунок «три» зробити довгий видих у воду через рот і ніс, вимовляючи шепотом довгий звук «пфууу» (мал. 3).

Повторити вправу 2-3- рази.

Методичні вказівки. Простежити за тим, щоб учень видихав повітря, а не затримував його у легенях.



Мал. 1



Мал. 2



Мал. 3

Вправа «Морська зірка» на спині з підтримкою руками за поручні басейну

Вправа 6. В.П. – стати спиною до бортика басейну і повернути пояс на груди.

На рахунок «раз» взятися знизу пальцями рук за поручні басейну і лягти рівно на спину так, щоб голова вільно лежала на воді.

На рахунок «два» випрямити руки і розвести прями ноги в сторони.

На рахунок «три» зігнути ноги в колінах, піднести голову з води і стати ногами на дно (мал. 4).

Повторити вправу 3-4 рази.

Методичні вказівки. Прослідкувати за тим, щоб руки в ліктях не згиналися і голова рівно лежала на воді.

«Морська зірка» на спині з підтримкою і без підтримки руками за поручні басейну

Вправа 7. В.П. – О.С. (пояс на грудях).

На рахунок «раз» взятися знову пальцями рук за поручні басейну і лягти рівно на спину.

На рахунок «два» випрямити пальці лівої руки і відпустити поручні.

На рахунок «три» знову взятися пальцями лівої руки за поручні, випрямити пальці правої руки і відпустити поручні.

На рахунок «чотири» відпустити руками поручні так, щоб лише кінчики пальців їх торкалися.

На рахунок «п'ять» зігнути ноги в колінах і стати на дно басейну (мал. 4,5).

Повторити вправу 3-4- рази.

«Морська зірка» на спині з підтримкою за поручні басейну пальцями ніг

Вправа 8. В.П. – О.С. (пояс на грудях).

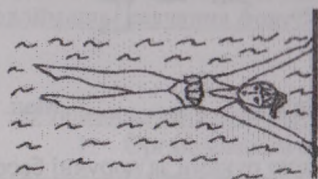
На рахунок «раз» взятися руками за поручні, зігнути ноги в колінах і пальцями ніг зачепитися знизу за поручні (мал. 6).

На рахунок «два» відпустити руками поручні, рівно лягти спиною на воду і розвести руки в сторони долонями вниз.

На рахунок «три» зігнути ноги в колінах, взятися руками за поручні і стати на дно басейну (мал. 6-а).

Повторити вправу 2-3- рази.

Методичні вказівки. Тулуб повинен рівно лежати на воді, а не знаходитися в напівсидячому положенні.



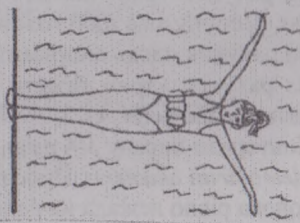
Мал. 4.



Мал. 5



Мал. 6



Мал. 6-а

«Морська зірка» на спині за допомогою плавальної дошки

Вправа 9. В.П. – О.С. (пояс на грудях).

На рахунок «раз» взятися лівою рукою за поручні басейну, а правою рукою взяти плавальну дошку і повернути її впоперек (мал. 7).

На рахунок «два» пальцями ніг зачепитися за поручні, лягти на спину, притиснути долонями рук дошку до стегон ніг і випрямити руки в ліктях (мал. 7-а).

На рахунок «три» відпустити пальцями ніг поручні і розвести ноги в сторони. Залишитися лежати нерухомо на воді до рахунку «десять». (мал. 8)

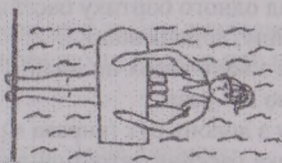
На рахунок «чотири» зігнути ноги в колінах і стати на дно басейну чи водоймища (мал. 5).

Повторити вправу 2-3- рази з підтримкою за поручні і без підтримки.

Методичні вказівки. Плавальна дошка своєю верхньою боковою стороною має доторкатися до нижньої сторони пояса, але не лежати зверху на поясі.



Мал. 7



Мал. 7-а



Мал. 8

Вставання на дно басейну із положення «Морської зірки» на спині

Вправа 10. В.П. – лежачи на спині.

На рахунок «раз» зробити глибокий вдих, зігнути одну ногу в коліні і завести її під себе. Нахилиючи тулуб вперед, стати ногами на дно басейну.

На рахунок «два» зробити видих (мал. 9).

Повторити вправу 4-5 разів.

Методичні вказівки. Необхідно декілька разів допомогти учням стати на дно басейну, підтримуючи рукою чи палицею за потилицю.



Мал. 9

Повний зміст уроку № 1

І. Підготовчі вправи на суші

1. Спокійна ходьба по периметру залу, майданчика. Ходьба на п'ятах, на зовнішній стороні стопи, на носках з переходом у легкий біг.
2. Перешикування групи в 2 шеренги.
3. Навчити фонетичному плавному диханню (вправа 1).
4. Виконати «Морську зірку» на спині і на грудях з затримкою дихання до рахунку «десять» (вправа 2,3).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду.
2. Ознайомлення з водним середовищем басейну, водоймища.
3. Пересування по дну басейну, водоймища «паровозиком», тримаючи один одного за пояс:
 - а) переміщення від одного бортика басейну до другого і по діагоналі;
 - б) біг по дну басейну, водоймища;
 - в) підстрибування з води вверх на місці.
4. Умити обличчя водою 3-4 рази.
5. Видути 3-4 рази воду з долонь рук (вправа 4).
6. Виконати біля бортика басейну затримку дихання до рахунку «десять», зануривши обличчя у воду (вправа 5).
7. Виконати біля бортика басейну «Морську зірку» на спині з підтримкою руками за поручні басейну (вправа 6).
8. Виконати на місці 10 стрибків вверх.
9. Виконати біля бортика басейну «Морську зірку» на спині без підтримки (вправа 7).
10. Виконати на середині басейну 10 стрибків вверх з знуренням обличчя і голови під воду.
11. Ігри та розваги на воді («Карусель»).

III. Заключна частина на суші

1. Організований вихід із води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Перекличка.
4. Зробити короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 2

Навчання на суші техніці швидкої зміни дихання та імітаційним попереми-ним рухам ногами при початковому плаванні на спині



1. Вдосконалення техніки фонетичного плавального дихання.
2. Вдосконалення затримки дихання з зануренням обличчя під воду.
3. Вдосконалення біля бортика басейну виконання «Морської зірки» на спині.
4. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягання плавальних поясів перед входом у воду.

II. Підготовчі імітаційні вправи на суші для навчання швидкій зміні дихання та імітаційним поперемінним рухам ногами при початковому навчанні плаванню

Повільна зміна дихання

Вправа 11. В.П. – О.С.

На рахунок «раз» зробити повільно глибокий вдих через широко відкритий рот, вимовляючи шепотом довгий звук «а-а-а-п» і затримати дихання на 2-3- сек.

На рахунок «два» зробити зміну дихання, повільний видих і відразу вдих «пфу-ааап» (неповний видих і максимально глибокий вдих).

На рахунок «три» знову затримати дихання на 2-3- сек і повторити зміну дихання.

Виконати підряд 3-4- зміни дихання.

Швидка зміна дихання

Вправа 12. В.П. – О.С.

На рахунок «раз» зробити швидкий вдих через широко відкритий рот, вимовляючи шепотом короткий звук «ап» і затримати дихання на 2-3- сек.

На рахунок «два» зробити швидку зміну дихання «пфу-ап» (не повний видих і максимально глибокий вдих).

На рахунок «три» знову затримати дихання на 2-3- сек. і повторити швидку зміну дихання.

Виконати підряд 3-4- швидкі зміни дихання.

Поперемінні імітаційні рухи ногами на спині

Вправа 13. В.П. – сидячи на гімнастичній лаві.

Перші номери сідають на задній край гімнастичної лави, випрямляють ноги, витягують носки, відхиляють тулуб назад і прямими руками тримають за передній край лави.

Другі номери присідають навшпиньки навпроти перших номерів і витягують свої руки вперед, долонями вниз.

Перші номери починають підбивати долоні других номерів зовнішньою стороною стопи, виконуючи легкі поперемінні рухи прямими ногами, а потім міняються ролями (мал. 10).

Повторити вправу 2-3- рази.

Спеціальні вправи у воді для навчання поперемінним рухам ногами при початковому плаванні на спині і вдосконалення техніки затримки дихання і «Морської зірки» на спині

Поперемінні рухи ногами сидячи на бортику басейну

Вправа 14. В.П. – сісти на бортик басейну, впертися руками позад себе і опустити ногу у воду. За командою почати поперемінні рухи ногами знизу вгору і зверху вниз на зустріч одна одній, легко підбиваючи воду вгору передньою стороною стоп (10-15 раз) (мал. 11).

Поперемінні рухи ногами біля бортика басейну

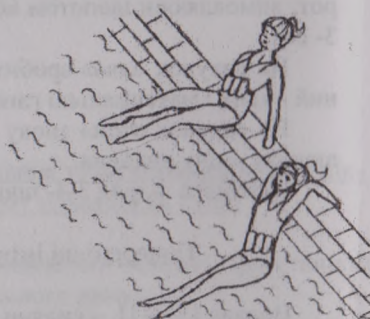
Вправа 15. В.П. – стати спиною до поручнів басейну. Покласти прямі руки на воду повернутими долонями вгору. Зігнути руки в ліктях і взятися руками за верхню поверхню бортика. Підняти ноги вгору і випрямити перед собою. За командою почати поперемінні рухи ногами знизу-вгору і зверху вниз назустріч одна одній, легко підбиваючи воду вгору передньою стороною стопи (мал. 12).

Виконати 10-15 поперемінних рухів ногами.

Методичні вказівки. Носки витягнуті і повернуті великими пальцями в середину, ноги не згинаються в колінах.



Мал. 10



Мал. 11

Мал. 12

«Бульбашки» (глибина по груди)

Учні, тримаючись за руки, утворюють коло. Один, зробивши вдих, занурюється під воду й, видихаючи, пускає бульбашки. Як тільки голова піднялася з води, занурюється і присідає під воду гравець, який стоїть з правої сторони. І так по черзі занурюються всі гравці.

«Карусель»

Учні стають у воді в коло. Декламують: Водне свято у басейні
Закрутилась карусель

Рухаються по колу в один бік зі словами: Учні усміхаються веселі, -
Що за диво карусель!

Гравці продовжують рух по дну басейну, піднімаючи і опускаючи руки в ритмі речитативу. В кінці речитативу всі присідають під воду і, піднявшись продовжують рух у другий бік, промовляючи ті самі слова.

Повний зміст уроку № 2

I. Підготовчі вправи на суші

1. Рівномірна ходьба по колу залу, майданчику з переходом у легкий біг:
 - а) біг з високим підніманням стегна;
 - б) перехід на ходьбу з ритмічним диханням.
2. Перешиккування групи у дві шеренги.
3. Виконати «Морську зірку» на грудях з затримкою дихання до рахунку «десять» (вправа 3).
4. Виконати 5-6 разів плавальне фонетичне дихання:
 - а) на вдосі шепотом вимовити звук «а-а-а-п»;
 - б) на видих – «пфу-у-у-« (вправа 1).
5. Виконати 3-4- рази підряд повільну зміну дихання «пфу-ап» з затримкою дихання на 2-3 сек. (вправа 11).
6. Виконати 5 разів підряд швидку зміну дихання «пфу-ап» (не повний видих і максимально глибокий вдих) з затримкою дихання на 2-3 сек. (вправа 12).
7. Виконати «Морську зірку» на спині (вправа 2).
8. Виконати в парах 8-10 попереми́нних імітаційних рухів ногами на спині сидячи на гімнастичній лаві (вправа 13).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Виконати 10-15 попереми́нних рухів ногами на спині сидячи на бортику басейну (вправа 14).
2. Вільне пересування по дну басейну чи водоймища.

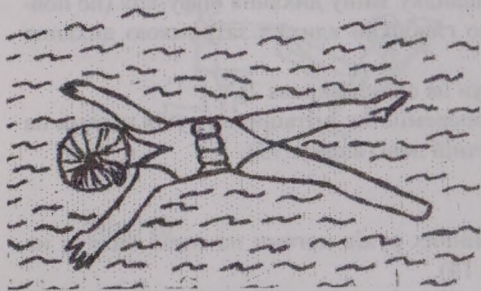
3. Вмити обличчя водою 3-4 рази підряд.
4. Видути воду з долонь рук 2-3- рази (вправа 4).
5. Виконати 3-4- видихи під воду стоячи на дні басейну.
6. Виконати на середині басейну 10 стрибків вгору.
7. Виконати біля бортика басейну 10-15 поперемінних рухи ногами на спині (вправа 15).
8. Виконати біля бортика басейну затримку дихання до рахунку «десять» стоячи на дні басейну (вправа 5).
9. Виконати на середині басейну 10 стрибків вгору з зануренням обличчя під воду.
10. Виконати біля бортика басейну «Морську зірку» на спині з підтримкою руками за поручні басейну (вправа 6).
11. Виконати біля бортика басейну «Морську зірку» на спині з підтримкою і без підтримки руками за поручні басейну (вправа 7).
12. Виконати на середині басейну 10 стрибків вгору з зануренням голови під воду.
13. Ігри на воді («Бульбашки», «Карусель»).

III. Заклучна частина (на суші)

1. Організований вихід з води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Перекличка.
4. Зробити короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 3

Навчити на суші і у воді техніці гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині № 1-1С «Морської зірки» на грудях»



1. Вдосконалення техніки «Морської зірки» на спині і поперемінних рухів ногами на спині.
2. Вдосконалення техніки фоновитичного дихання, затримки дихання і швидкої зміни дихання.
3. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягання плавальних поясів перехом входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для навчання техніці гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині № 1-1С і «Морської зірки» на грудях

Імітація гребкових рухів руками на суші при початковому плаванні на спині № 1-1С

Вправа 16. В.П. – О.С.

Повернути долоні рук до стегон ніг так, щоб кінчики пальців торкалися зовнішньої сторони ніг (мал. 13-а).

На рахунок 1,2,3 повільно підняти кисті вверх до пахів рук, торкаючись пальцями рук до зовнішньої сторони стегон і тулуба, поступово згинаючи руки в ліктях (мал. 13-б,в). Зробити паузу і запам'ятати прийняте положення.

На рахунок 4,5,6,7 продовжити піднімати кисті рук вверх, торкаючись пальцями рук за зовнішню сторону шиї, вух і голови.

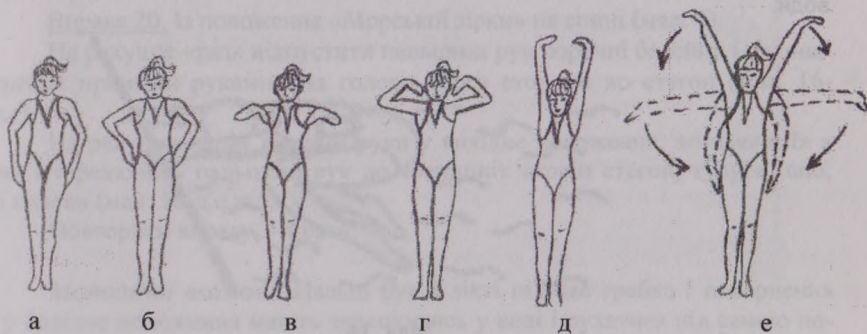
Установити прямі руки на ширині плечей, одночасно повернувши кисті рук на зовнішню сторону долонями вниз (мал. 13-г,д,е).

Зробити паузу і запам'ятати прийняте положення рук.

На рахунок 8,9,10 зробити імітаційні гребкові рухи двома прямими руками через сторони вниз до стегон ніг, закінчити вправу (мал. 13-е).

Повторити вправу 3-4 рази.

Методичні вказівки. Простежити за тим, щоб лікті рук знаходились в одній горизонтальній площині з тулубом.



Мал. 13

Імітація гребкових рухів руками на суші по елементах при початковому способі плавання на спині

Вправа 17. В.П. – О.С.

На рахунок 1,2,3,4,5,6,7 підняти руки вгору над головою і зробити паузу (мал. 13-а,б,в,г,д).

На рахунок 8,9,10 зробити імітаційний гребок двома прямими руками через сторони вниз до стегон (мал. 13-е).

Повторити вправу 3-4 рази.

Методичні вказівки. Імітаційні гребкові рухи прямими руками через сторони мають проходити горизонтально до тулуба.

1. Вдосконалення техніки «Морської зірки» на спині і на грудях (вправа 2,3).
2. Вдосконалення техніки перемінних імітаційних рухів на спині (вправа 13).
3. Вдосконалення техніки швидкої зміни дихання (вправа 12).

П. Спеціальні вправи у воді для навчання техніці «Морської зірки» на грудях і гребковим рухам руками при початковому плаванні на спині № 1-1С

Поплавок на грудях з підтримкою за поручні басейну

Вправа 18. В.П. – О.С.

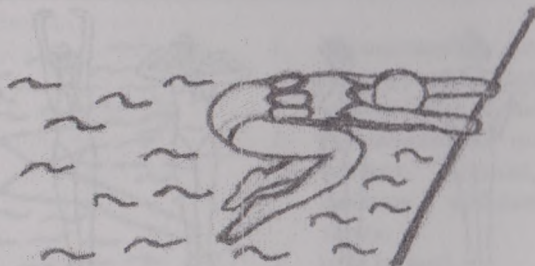
На рахунок «раз» нахилити тулуб вперед і взятися широким хватом за поручні басейну.

На рахунок «два» зробити глибокий вдих, вимовляючи шепотом короткий звук «ап», притиснути підборіддя до грудей, зігнути ноги в колінах під животом і повиснути у воді.

На рахунок «три» випрямити ноги, стати на дно басейну і зробити видих під воду (мал. 14).

Повторити вправу 2-3 рази.

Методичні вказівки. Пряма спина має повністю знаходитися на поверхні води.



Мал. 14

«Морська зірка» на грудях

Вправа 19. В.Р. – О.С.

На рахунок «раз» нахилити тулуб вперед і взятися широким хватом за поручні басейну.

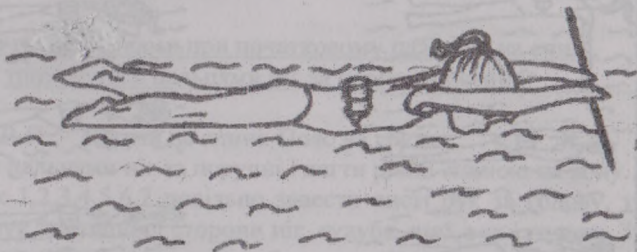
На рахунок «два» зробити глибший вдих, вимовляючи шепотом короткий звук «ап», притиснути підборіддя до грудей, лягти на воду так, щоб п'ятки піднялися на поверхню води, розвести ноги в сторони і затримати дихання до рахунку «десять» (мал. 15).

На рахунок «три» зробити довгий видих під воду через рот і ніс, вимовляючи шепотом довгий звук «пфу-у-у».

На рахунок «чотири» зігнути ноги в колінах і стати на дно басейну (мал. 14).

Вправу повторити 2-3 рази.

Методичні вказівки. Під-час лежання на воді руки і ноги прями, розведені в сторони, а підборіддя притиснуте до грудей.



Мал. 15

Гребки руками по елементах при початковому плаванні на спині, тримаючись руками за поручні басейну

Вправа 20. Із положення «Морської зірки» на спині (мал. 4).

На рахунок «раз» відпустити пальцями рук поручні басейну і виконати гребок прямими руками з-за голови через сторони до стегон (мал. 16-а,б,в,г).

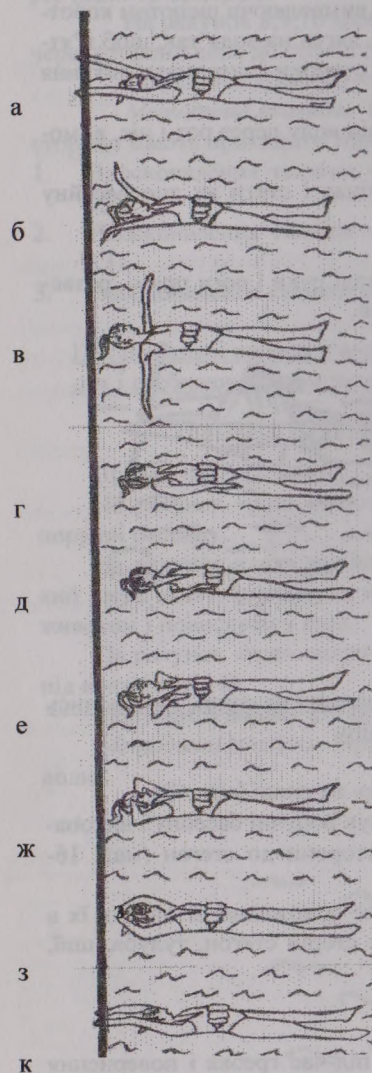
На рахунок «два» вивести руки у вихідне положення, згинаючи їх в ліктях і торкаючись пальцями рук до зовнішніх сторін стегон, тулуба, шиї, вух і голови (мал. 16-д,е,ж,з,к).

Повторити вправу 3-4 рази.

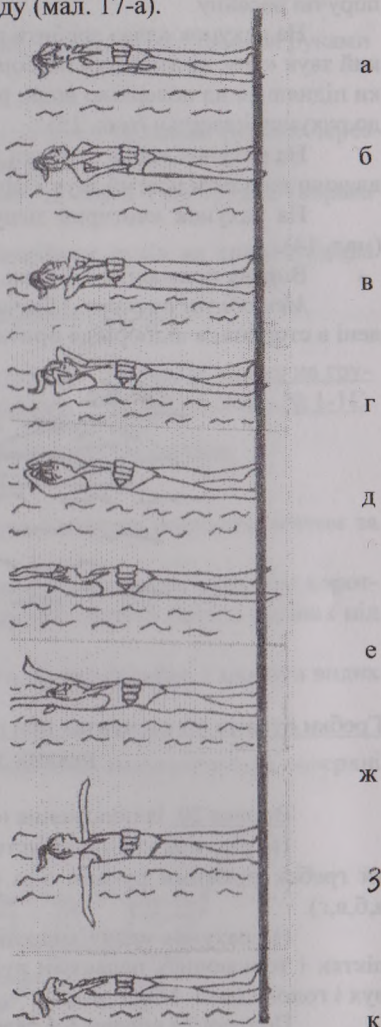
Методичні вказівки. Пальці рук і лікті під-час гребка і повернення рук у вихідне положення мають знаходитись у воді і рухатись під самою поверхнею води.

Гребки руками по елементах при початковому плаванні на спині, тримаючись пальцями ніг за поручні басейну

Вправа 21. В.П. – лежачи на спині (пояс на грудях). Зачепитися пальцями ніг за поручні, лягти рівно спиною на воду (мал. 17-а).



Мал. 16



Мал. 17

На рахунок 1,2,3 повільно підтягнути кисті до пахів рук, торкаючись пальцями рук зовнішньої сторони стегон і тулуба, поступово згинаючи руки в ліктьових суглобах (мал. 17-б,в).

Зробити паузу і запам'ятати прийняте положення.

На рахунок 4,5,6,7 продовжити заводити кисті рук за голову, торкаючись пальцями рук за зовнішню сторону шиї, вух і голови (мал. 17-г,д).

Встановити прямі руки на ширину плечей, одночасно повернувши кисті рук долонями назовні (мал. 17-д,ж). Зробити паузу і запам'ятати прийняте положення рук.

На рахунок 8,9,10 зробити гребок двома прямими руками через сторони до стегон і закінчити гребок руками (мал. 17-з,к).

Повторити вправу 3-4 рази.

Методичні вказівки. Руки не мають виходити із води, а рухатися під водою.

Злитні гребки руками при початковому плаванні на спині, тримаючись пальцями ніг за поручні басейну

Вправа 22. В.П. – лежачи на спині. Пояс на грудях.

Зачепитися пальцями ніг за поручні і лягти рівно спиною на воду.

На рахунок 1,2,3,4,5,6,7 повільно завести кисті рук за голову, торкаючись пальцями рук зовнішньої сторони ніг, тулуба, шиї, вух і голови. Зробити паузу і на рахунок 8,9,10 виконати гребок двома прямими руками через сторони до стегон ніг і закінчити гребок (мал. 17-а,б,в,г,д,е,ж,з. к).

Повторити вправу 2-3 рази.

Методичні вказівки. Пальці рук не повинні виходити із води, вони мають знаходитися випрямленими за головою.

Ігри на воді

«Помпа» (глибина по пояс)

Гравці, взявшись за руки парами, стають один проти одного на відстані одного кроку. За сигналом керівника по черзі присідають і виконують під водою сильний видих.

Методичні вказівки. Під час гри необхідно досягнути ритмічного дихання. Тому на початку гри керівник може застосувати лічення: на 1-2 — занурюється одна половина гравців, на 3-4 — друга.

Повний зміст уроку № 3

I. Підготовчі вправи на суші

1. Вільна ходьба по периметру залу, майданчику на п'ятках, зовнішній і внутрішній стороні стоп, на пальцях з переходом в легкий біг.
2. Перешикання групи в дві шеренги (вправа 3).
3. Виконання «Морської зірки» на грудях з затримкою дихання до рахунку «десять».
4. Виконати 3-4 швидкі зміни дихання «пфу-ап» (вправа 12).
5. Виконати по 3-4 імітаційні гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині № 1С (вправа 16,17).
6. Виконати в парах 8-10 перемінних імітаційних рухів ногами на спині сидячи на гімнастичній лаві (вправа 13).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду.
2. Вільне пересування по дну басейну чи водоймища.
3. Виконати біля бортика басейну затримку дихання на грудях стоячи на дні басейну, водоймища (вправа 5).
4. Виконати біля бортика басейну перемінні рухи ногами на спині (вправа 15).
5. Виконати біля бортика басейну «Поплавок» (вправа 18).
6. Виконати біля бортика басейну «Морську зірку» на грудях з підтримкою і без підтримки за поручні басейну (вправа 19).
7. Виконати по середині басейну 10 стрибків вгору з зануренням обличчя під воду.
8. Виконати біля бортика басейну «Морську зірку» на спині з підтримкою і без підтримки руками за поручні басейну (вправа 6,7).
9. Виконати біля бортика басейну «Морську зірку» на спині з підтримкою пальцями ніг за поручні басейну (вправа 8).
10. Виконати на середині басейну 10 стрибків вгору з зануренням голови під воду.
11. Виконати біля бортика басейну «Морську зірку» на спині за допомогою плавальної дошки (вправа 9).
12. Ігри на воді («Помпа»).

III. Заключна частина (на суші).

1. Організований вихід із води.
2. Шикання в одну шеренгу.
3. Переключка

4. Короткий розгляд проведеного уроку.
5. Організований вихід.

Урок № 4

Навчити на суші і у воді техніці ковзання на грудях з поперемінними рухами ногами



1. Вдосконалення на суші і у воді техніки гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині.
 2. Вдосконалення техніки «Морської зірки» на грудях і поперемінних рухів ногами на спині.
 3. Вдосконалення техніки швидкої зміни дихання при початковому плаванні на спині.
4. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для навчання техніці ковзання на грудях з поперемінними рухами ногами

Імітаційні вправи на суші для ковзання на грудях без рухів ногами

Вправа 23. В.П. – ноги на ширині плечей.

На рахунок «раз» випрямити руки перед собою і долоні лівої руки покласти на зовнішню сторону кисті правої руки. Зробити замок, тобто великим пальцем лівої руки притиснути до долоні правої руки (мал. 18-б).

На рахунок «два» підняти прямі руки вгору, з'єднані в кистях і завести їх за голову, притиснувши підборіддя до грудей (мал. 18-в).

На рахунок «три» зробити глибокий вдих, стати на носки і затримати дихання до рахунку «десять».

На рахунок «чотири» - В.П.

Повторити вправу 3-4 рази.

Методичні вказівки. Руки випрямлені за головою, а підборіддя притиснуте до грудей.

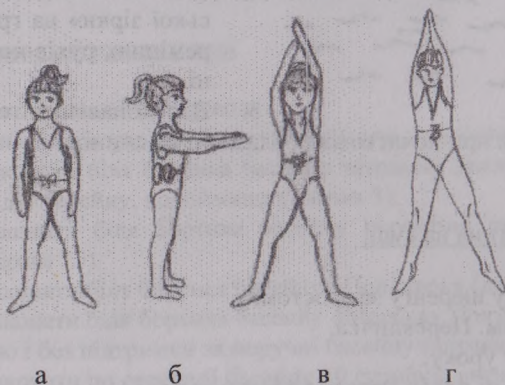
Імітаційні вправи на суші для ковзання на грудях з поперемінними рухами ногами

Вправа 24. В.П. – О.С. Руки витягнуті за головою.

На рахунок «раз» зробити глибокий вдих «ап», затримати дихання до рахунку «десять» і виконати на місці поперемінні кроки ногами.

На рахунок «два» зробити видих «пфу» і опустити руки вниз.

Повторити вправу 2-3 рази.



Мал. 18

Спеціальні вправи у воді для навчання техніці ковзання на грудях з поперемінними рухами ногами

Ковзання на грудях без рухів ногами

Вправа 25. В.П. – О.С. (пояс на спині).

Стати спиною до бортика басейну.

На рахунок «раз» випрямити руки перед собою. Долоню лівої руки покласти на зовнішню сторону кисті правої руки (мал. 18-б).

На рахунок «два» підняти прямі руки вгору, з'єднані в кистях і завести їх за голову, притиснувши підборіддя до грудей (мал. 19-а).

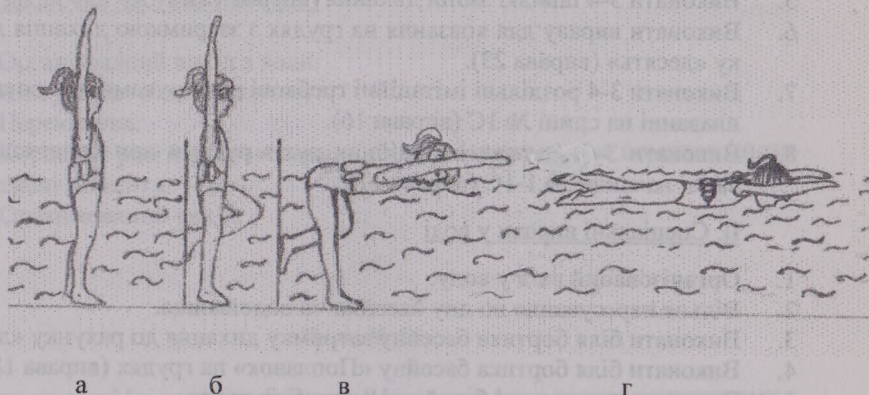
На рахунок «три» зігнути праву ногу в коліні і притиснути стопу до стінки басейну (мал. 19-б).

На рахунок «чотири» зробити глибокий вдих, затримати дихання, нахилити тулуб вперед, лягти на воду, відштовхнутися правою ногою від бортика басейну і розвести ноги в сторони (мал. 19-г).

На рахунок «п'ять» зігнути ногу в колінах і стати на дно басейну, водоймища.

Повторити вправу 2-3 рази.

Методичні вказівки. Голова не повинна підніматися вище рук під час ковзання.



Мал. 19

Ковзання на грудях з поперемінними рухами ногами

Вправа 26. В.П. – О.С. (пояс на спині).

На рахунок «раз» підняти руки вгору за головою.

На рахунок «два» зробити глибокий вдих, відштовхнутися від бортика басейну, лягти на воду і виконати на затримці дихання поперемінні рухи ногами.

Методичні вказівки. Під час поперемінних рухів ногами із води мають виходити тільки п'ятки, а не цілком стопи ніг.

Ігри на воді

«Поплавці» (глибина по груди)

Грають дві команди, найбільше 10 чоловік у кожній. «Морську зірку» виконують по черзі. Під час виконання вправи керівник лічить до 15. Гравець, який протримався на воді у положенні «Морської зірки» до 5, дістає одне, до 10 – два і до 15 – три очки. Виграє команда, яка набере в сумі більше очок.

Повний зміст уроку № 4

I Підготовчі вправи на суші

1. Вільна ходьба по колу зала, майданчика, з переходом на легкий біг.
2. Перешикуння групи у дві шеренги.
3. Виконати в парах 8-10 поперемінних імітаційних рухів ногами на спині сидючи на гімнастичній лаві (вправа 13).
4. Виконати «Морську зірку» на грудях з затримкою дихання на 10 рахунків (вправа 3).
5. Виконати 3-4 швидкі зміни дихання (вправа 12).
6. Виконати вправу для ковзання на грудях з затримкою дихання до рахунку «десять» (вправа 23).
7. Виконати 3-4 роздільні імітаційні гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині № 1С (вправа 16).
8. Виконати 3-4 злитних імітаційних рухів руками при початковому плаванні на спині № 1-1С (вправа 17).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду.
2. Вільне пересування по дну басейна чи водоймища.
3. Виконати біля бортика басейну затримку дихання до рахунку «десять».
4. Виконати біля бортика басейну «Поплавок» на грудях (вправа 18).
5. Виконати посередині басейну 10 стрибків вверх.
6. Виконати біля бортика басейну «Морську зірку» на грудях з підтримкою і без підтримки (вправа 19).
7. Виконати біля бортика басейну поперемінні рухи ногами на спині (вправа 15).
8. Виконати 2 рази (впоперек басейну) ковзання на грудях без рухів ногами.
9. Виконати 2 рази (впоперек басейну) ковзання на грудях з поперемінними рухами ногами (вправа 26).
10. Виконати біля бортика басейну «Морську зірку» на спині з підтримкою і без підтримки руками за поручні басейну (вправа 6-7).
11. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкових рухи руками при початковому плаванні на спині № 1-1С з підтримкою руками за поручні басейну (вправа 20).
12. Виконати посередині басейну гру «Помпа» (див. урок № 3).
13. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкових рухи руками при початковому плаванні на спині з підтримкою пальцями ніг за поручні басейну (вправа 21-22).
14. Проплисти 2 рази (впоперек басейну) на одних руках початковим способом на спині.

15. Повторити біля бортика басейну 3-4 злитні гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині, тримаючись пальцями ніг за поручні басейну (вправа 22).
16. Повторити 2 рази (впоперек басейну) ковзання на грудях з попере-мінними рухами нігами (вправа 26).
17. Проплисти 3 басейни на ногах з дошкою на спині.
18. Ігри на воді: «Поплавці», «Помпа».

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід з води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Перекличка.
4. Короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і пози-тивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 5

Навчити на суші і у воді техніці гребкових рухів руками при початковому плаванні кролем на грудях без виносу рук



1. Поєднання гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині.
2. Вдосконалення техніки ковзання на грудях з перемінними рухами ногами.
3. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

Імітаційні вправи на суші для навчання техніці гребкових рухів руками при початковому плаванні кролем на грудях без виносу рук

Поєднання гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині № 1-1с. з швидкою зміною дихання

1. Вдосконалення техніки імітаційних перемінних рухів ногами на спині сидячи на гімнастичній лаві (вправа 13).
2. Вдосконалення техніки «Морської зірки» на грудях і на спині (вправа 2-3).
3. Вдосконалення техніки швидкої зміни дихання (вправа 12).

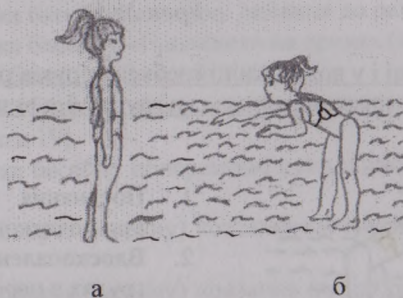
Імітаційні вправи на суші для навчання техніки гребкових рухів руками при початковому плаванні кролем на грудях без виносу рук

Вправа 27. В.П. – О.С. (мал. 20-а).

На рахунок «раз» нахилити тулуб вперед, підняти голову і прогнути спину. На рахунок «два» зігнути руки в ліктях і виконати по черзі декілька гребкових рухів правою рукою, а потім - лівою, проносячи руки вперед і знову згинаючи їх в ліктях (мал. 20 б).

Виконати вправу 3-4 рази.

Методичні вказівки. Кісті зігнутих в ліктях рук проходять під грудьми.



Мал. 20.

Вдосконалення техніки імітаційних перемінних рухів ногами на спині

Поєднання імітаційних гребкових рухів руками на спині при початковому плаванні на спині № 1-1с з швидкою зміною дихання

Вправа 28. В.П. – О.С..

На рахунок «раз» зробити глибокий вдих «ап», затримати повітря і виконати імітаційні гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині.

На рахунок «два» в кінці гребка виконати дві швидкі зміни дихання «пфу-ап», «пфу-ап» і на останній зміні дихання зробити такий глибокий вдих, щоб можна було на затримці дихання виконати новий імітаційний гребковий цикл руками (мал. 13).

Виконати вправу 3-4 рази.

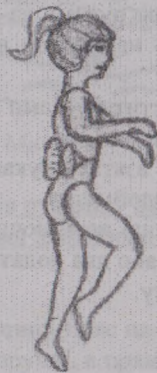
Методичні вказівки. Дві швидкі зміни дихання повинні виконуватися тільки в кінці кожного гребка, але не посередині.

Поєднання на суші техніки імітаційних гребкових рухів руками при початковому плаванні кролем на грудях без виносу рук, з перемінними кроками ніг

Вправа 29. В.П. – О.С. Руки зігнуті в ліктях.

На рахунок «раз» виконати на місці перемінні кроки ногами в поєднанні з перемінними гребковими рухами руками (мал. 21).

Повторити вправу 2-3 рази.



Мал. 21

ІІІ. Спеціальні вправи у воді для навчання техніці гребкових рухів руками при початковому плаванні кролем на грудях без виносу рук

Перемінні гребкові рухи руками при початковому плаванні кролем на грудях без виносу рук стоячи на дні басейну, водоймища

Вправа 30. В.П. – О.С. (пояс на спині).

На рахунок «раз» нахилити тулуб вперед і покласти підборіддя на воду.

На рахунок «два» зігнути руки в ліктях і виконати 5-6 перемінних гребкових рухів руками під грудьми (мал. 22).

Методичні вказівки. Перемінні гребкові рухи руками виконуються так, ніби вигрібається вода долонями рук з-під грудей.



Мал. 22

Лежання на воді при початковому плаванні кролем на грудях

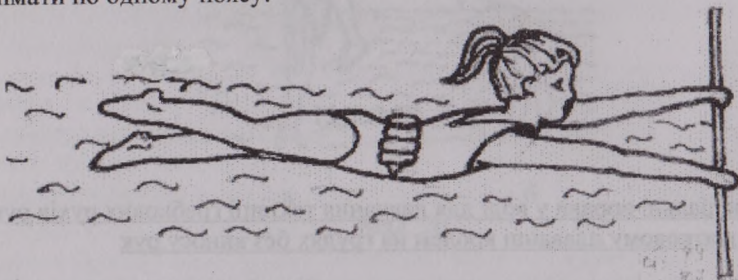
Вправа 31. В.П. – лежачи на грудях (пояс на спині).

На рахунок «раз» взятися руками за поручні басейну і лягти на воду в положення «Морської зірки» на грудях, не занурюючи лице під воду (мал. 23).

На рахунок «два» відпустити руками поручні, розвести руки в сторони і полежати на воді до рахунку «десять».

На рахунок «три» знову взятися руками за поручні, зігнути ноги в колінах і стати на дно басейну, водоймища.

Методичні вказівки... Якщо ноги починають опускатися на дно басейну, необхідно одягнути ще один або два додаткових пояси. З вдосконаленням техніки знімати по одному поясу.



Мал. 23

Перемінні гребкові рухи руками при початковому плаванні кролем на грудях без виносу рук над водою

Вправа 32. В.П. – лежачи на грудях (пояс на спині).

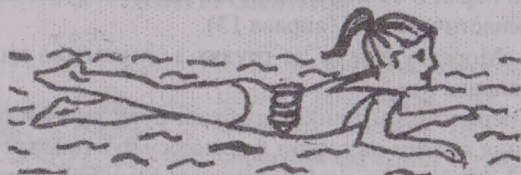
На рахунок «раз» лягти на воду в положення «Морської зірки» на грудях, не занурюючи лице у воду.

На рахунок «два» зігнути руки в ліктях і виконати 6-8 перемінних гребкових рухів руками і знову прийняти положення «Морської зірки» на грудях, не занурюючи лице у воду (мал. 23, 24).

На рахунок «три» зігнути одну ногу в коліні і стати на дно басейну, водоюмиша.

Повторити вправу 3-4 рази.

Методичні вказівки. Пальці і кисті рук не повинні виходити з води, а мають вигрібати воду з під грудей.



Мал. 24

Поєднання техніки гребкових рухів руками у воді при початковому плаванні на спині № 1-1С з двома швидкими змінами дихання

Вправа 33. В.П. – лежачи на спині (пояс на грудях).

Зачепитися пальцями ніг за поручні, а прямі руки притиснути до зовнішньої сторони стегон.

На рахунок «раз» зробити глибокий вдих, затримати дихання, вивести руки за голову і виконати гребок прямими руками через сторони до стегон ніг.

На рахунок «два» зробити дві швидкі зміни дихання «пфу-ап» і на глибокому вдисі другої зміни дихання знову затримати дихання і повторити гребкові рухи руками.

Повторити вправи 2-3 рази.

Методичні вказівки. Зміна дихання повинна виконуватися в кінці кожного гребка, а не під час гребкових рухів руками.

Ігри на воді

«Квач з поплавцем»

Рятуючись від «квача», в небезпечну мить гравці стають у положення «поплавець». Гравець, якого «заквацали» раніше, ніж він виконає «поплавець», міняється ролями з «квачем».

Примітка. «Поплавець» можна замінити будь-якою іншою вправою, залежно від умінь гравців і поставлених завдань.

Повний зміст уроку № 5

I. Підготовчі вправи на суші

1. Вільна ходьба по колу залу, майданчика з переходом на легкий біг.
2. Перешиккування групи у дві шеренги.
3. Виконати в парах 8-10 перемінних імітаційних рухів ногами на спині сидячи на гімнастичній лаві (вправа 13).
4. Виконати «Морську зірку» на грудях з затримкою дихання до рахунку «десять» (вправа 3).
5. Виконати перемінні імітаційні гребкові рухи руками початковим способом плавання кролем на грудях без виносу рук (вправа 27).
6. Виконати 3-4 імітаційні гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині № 1-1С з двома швидкими змінами дихання (вправа 28).

II. Спеціальні вправи у воді

7. Організований вхід у воду.
8. Вільне пересування по дну басейна чи водоймища.
9. Виконати у бортика басейну «Морську зірку» на грудях з затримкою дихання до рахунку «десять» (вправа 19).
10. Виконати поперек басейну 2 ковзання на грудях без рухів ногами (вправа 25).
11. Виконати біля бортика басейну 10 поперемінних рухів ногами на спині (вправа 15).
12. Виконати поперек басейну 2 ковзання на грудях з поперемінними рухами ногами.
13. Лягти на воду при початковому плаванні кролем на грудях без виносу рук (вправа 31).
14. Виконати поперек басейну 10-15 поперемінних гребкових рухів руками при початковому плаванні кролем на грудях без виносу рук (вправа 32).
15. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання (вправа 28).
16. Проплисти 2 рази (поперек басейну) на одних руках початковим способом плавання на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання.
17. Проплисти 6 басейнів на ногах з дошкою на спині.
18. Ігри на воді. «Квач» з поплавцем.

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Переключка.
4. Короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 6 КОНТРОЛЬНИЙ



1. З положення «Морської зірки» на спині проплести на одних руках впоперек басейну (6,5 м) початковим способом на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання.
2. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Переключка.
3. Пояснення змісту контрольного уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання.

1. Поєднання імітаційних гребкових рухів руками в початковому плаванні на спині з швидкою зміною дихання (вправа № 28).

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з двома змінами дихання.

1. Поєднання гребків руками при початковому плаванні на спині з двома швидкими змінами дихання (вправа № 28).

Повний зміст уроку № 6

I Підготовчі вправи на суші.

1. Вільна ходьба по колу залу, майданчика, на п'ятках, носках з переходом на легкий біг.

2. Перешикуння групи у дві шеренги.
3. Виконати «Морську зірку» на грудях і на спині (вправи № 2-3).
4. Виконати в парах 8-10 перемінних імітаційних рухів ногами на спині, сидючи на гімнастичній лаві (вправа № 13).
5. Виконати 4 імітаційні гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині (вправа № 17).
6. Поєднати 3-4 імітаційні гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині з двома швидкими змінами дихання (вправа № 28).

II. Спеціальні вправи у воді.

1. Організований вхід у воду.
2. Вільне пересування по дну басейну чи водоймища.
3. Виконати біля бортика басейну затримку дихання до рахунку «десять».
4. Виконати «Морську зірку» на грудях з затримкою дихання до рахунку «десять» (вправа № 3).
5. Виконати «Морську зірку» на спині (вправа № 2).
6. Виконати впоперек басейну ковзання на грудях без рухів ногами (вправа № 25).
7. Виконати впоперек басейну ковзання на грудях з поперемінними рухами ногами (вправа № 26).
8. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання (вправа № 33).
9. Вийти з басейну і сісти на лаву.
10. З положення «Морської зірки» на спині проплисти на оцінку на одних руках впоперек басейну 6,5 м початковим способом на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання.
11. Ігри на воді. «Квач» з поплавцем, «Помпа», «Веселі стрибки».

III. Заключна частина (на суші).

1. Організований вихід з води.
2. Шикування в одну шеренгу.
3. Переключка.
4. Короткий розгляд проведеного контрольного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 7

Поєднання гребкових рухів руками зі швидкою зміною дихання і перемінними рухами ногами при початковому плаванні на спині



1. Поєднання техніки гребкових рухів руками з попереми́нними рухами ногами при початковому плаванні кролем на грудях без виносу рук.
2. Вдосконалення техніки попереми́нних рухів ногами при плаванні з дошкою на спині.
3. Ігри на воді.

I Підготовча частина на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Переключка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

Імітаційні вправи на суші для поєднання гребкових рухів руками зі швидкою зміною дихання і попереми́нними рухами ногами при початковому плаванні на спині і кролем на грудях без виносу рук

Поєднання імітаційних гребкових рухів руками зі швидкою зміною дихання і попереми́нними рухами ногами при початковому плаванні на спині

Вправа 34. В.П. – О.С. Зробити глибокий вдих і одночасно з малими кроками на місці на 7 рахунків підняти руки вгору над головою (мал. 25 – 1,2,3,4,5,6,7).

На рахунок 8,9,10 виконати імітаційні гребкові рухи двома прямими руками через сторони вниз до стегон ніг і в кінці гребка зробити дві швидкі зміни дихання «пфу-ап», «пфу-ап», продовжуючи виконувати малі кроки на місці (мал. 25-10).

Виконати 5-6 імітаційних гребкових рухів руками в поєднанні зі швидкою зміною дихання і малими кроками на місці.

Вправа 35. В.П. – лежачи на спині на гімнастичних матах чи на 2-х плавальних дошках.

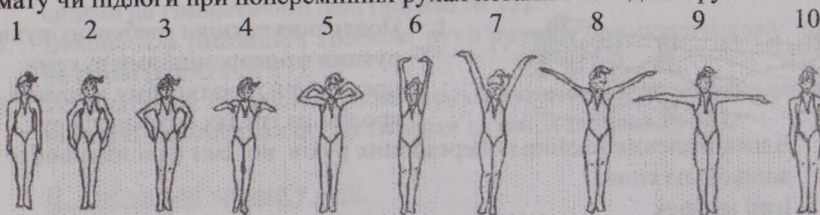
Зробити глибокий вдих «ап» і на 7 рахунків завести руки за голову в поєднанні з попереми́нними рухами ногами (мал. 26-1,2,3,4,5).

На рахунок 8,9,10 виконати імітаційні гребкові рухи двома прямими руками через сторони вниз до стегон ніг, торкаючись мізінцями рук поверхні спортивного мата чи підлоги і зробити в кінці гребка 2 швидкі зміни дихання, «пфу-ап». «пфу-ап» (мал. 26-10).

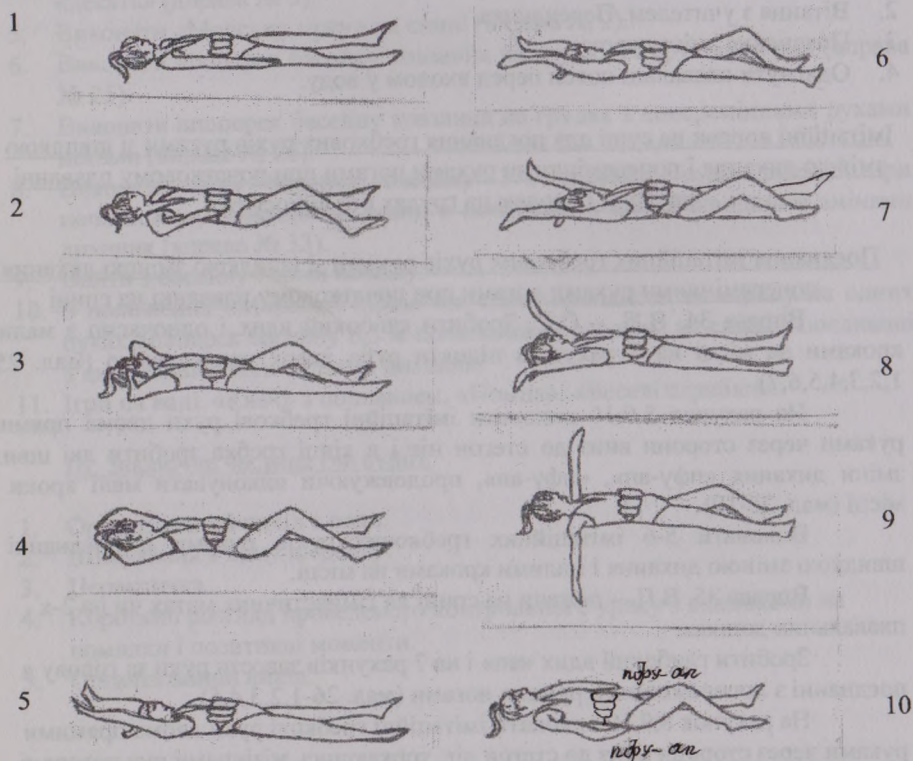
Повторити вправу 3-4- рази.

Методичні вказівки.

П'ятки ніг і лікті рук не повинні відриватися від поверхні спортивного мату чи підлоги при поперемінних рухах ногами і виведенні рук за голову.



Мал. 25



Мал. 26

Поєднання імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях без виносу рук з попереми́нними рухами ногами

Вправа 36. В.П. – О.С. На рахунок «раз» зігнути руки і виконати на місці 10 попереми́нних імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях без виносу рук в поєднанні з попереми́нними рухами ногами.

Повторити вправу 3-4- рази.

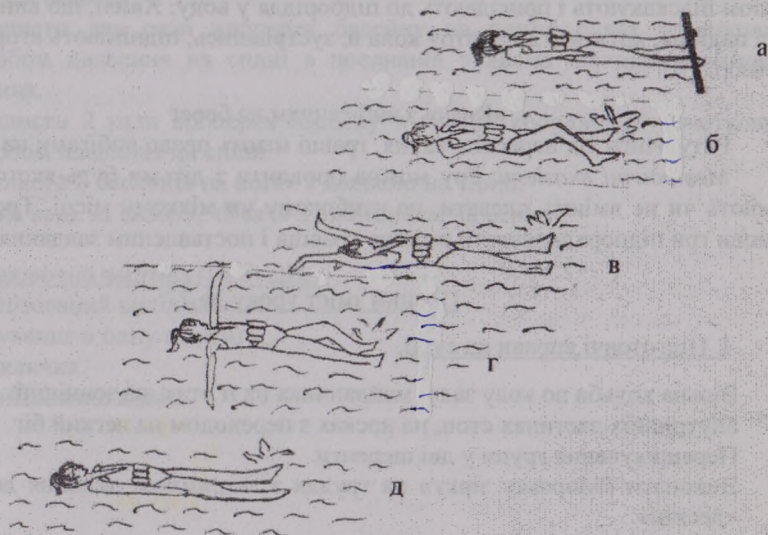
ІІІ. Спеціальні вправи у воді

Поєднання гребкових рухів руками зі швидкою зміною дихання і попереми́нними рухами ногами при початковому плаванні на спині

Вправа 37. В.П. – лежачи на спині пальцями ніг зачіпитися за поручні (мал. 27-а). Вимовляючи шепотом звук «ап» зробити глибокий вдих, затримати дихання до рахунку «десять», завести руки за голову, відпустити пальцями ніг поручні і проплисти впоперек басейну початковим способом на спині, виконуючи гребки руками в поєднанні з попереми́нними рухами ногами і двома швидкими змінами дихання «пфу-ап», «пфу-ап» в кінці кожного гребка (мал. 26-д).

Виконати вправу 3-4- рази.

Методичні вказівки. Тіло повинно лежати рівно на поверхні води, а не з опущеним тазом.



Мал. 27

Поєднання гребкових рухів руками і ногами при початковому плаванні кролем на грудях без виносу рук

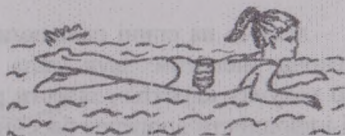
Вправа 38. В.П. – лежачи на грудях (пояс на спині). На рахунок «раз» лягти на воду в положення «Морської зірки» на грудях не занурюючи лице у воду.

На рахунок «два» зігнути руки в ліктях, з'єднати ноги і виконати 6-8 поперемінних рухів руками в поєднання з поперемінними рухами ногами.

На рахунок «три» зігнути одну ногу в коліні і стати на дно.

Повторити вправу 3-4 рази.

Методичні вказівки. Ноги не повинні згинатися в колінах.



Мал. 28

Ігри на воді

«Гейзер»

Гравці стають, вхопивши один одного за пояс. За сигналом керівника разом підскакують і присідають до підборіддя у воду. Хвилі, що виникають від падіння, котяться до центру кола й, зустрівшись, піднімають вгору, як гейзер.

«Квач» з вибіганням на берег

Рятуючись від переслідування, гравці мають право вибігати на берег.

Методичні вказівки. Гру можна провдити з дітьми будь-якого віку, які вміють чи не вміють плавати, на глибокому чи мілкому місці. Треба тільки умови гри підпорядковувати вмінню гравців і поставленим завданням.

Повний зміст уроку № 7

I. Підготовчі вправи на суші.

1. Вільна ходьба по колу залу, майданчика на п'ятах, на зовнішніх і внутрішніх частинах стоп, на носках з переходом на легкий біг.
2. Перешикунання групи у дві шеренги.
3. Виконати «Морську зірку» на грудях з затримкою дихання до рахунку «десять».
4. Виконати в парах 8-10 імітаційних рухів ногами на спині, сидячи на гімнастичній лаві (вправа № 13).

5. Виконати 3-4 імітаційних гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині з двома швидкими змінами дихання (вправа № 28).
6. Виконати по 3-4 імітаційних гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з поперемінними рухами ногами і двома швидкими змінами дихання (вправа № 34,35).

II. Спеціальні вправи у воді

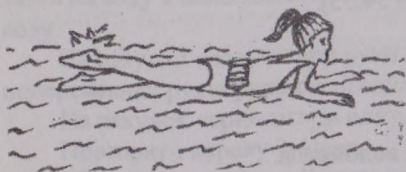
1. Організований вхід у воду.
2. Вільне пересування по дну басейну чи водоймища.
3. Виконати біля бортика басейну «Морську зірку» на грудях з затримкою дихання до рахунку «десять» (вправа № 3).
4. Виконати впоперек басейну два ковзання на грудях без рухів ногами (вправа № 25).
5. Виконати біля бортика басейну 10-15 поперемінних рухів ногами на спині (вправа № 15).
6. Виконати впоперек басейну два ковзання на грудях з поперемінними рухами ногами (вправа № 26).
7. Виконати впоперек басейну ковзання на грудях з переходом на початковий спосіб плавання кролем на грудях без виносу рук (вправа № 38).
8. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання (вправа № 33).
9. Проплисти два рази впоперек басейну на одних руках початковим способом плавання на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання.
10. Проплисти 2 рази впоперек басейну в повній координації початковим способом плавання на спині.
11. Проплисти 8 басейнів на ногах з дошкою на спині.
12. Ігри на воді. «Гейзер», «Квач» з вибіганням на берег.

III. Заключна частина (на суші).

1. Організований вихід з води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Переключка.
4. Організований вихід.

Урок № 8

Плавання в повній координації початковим способом на спині і кролем на грудях без виносу рук



1. Вдосконалення техніки початкового способу плавання на спині по елементах і в повній координації.
2. Вдосконалення техніки початкового способу плавання кролем на грудях без виносу рук, по елементах і в повній

координації.

3. Вдосконалення техніки попереми́нних рухів ногами при плаванні з дошкою на спині.
4. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом (див. уроки №№ 6,7).
2. Вітання з учителем. Переключка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки початкових способів плавання на спині і кроля на грудях без виносу рук по елементах і в повній координації

1. Виконати 3-4 швидкі зміни дихання (вправа № 12).
2. Виконати 3-4 імітаційні гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з швидкими змінами дихання (вправа № 28).
3. Виконати в парах попереми́нні імітаційні рухи ногами на спині (вправа № 13).
4. Виконати 3-4 імітаційні гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з швидкою зміною дихання і попереми́нними рухами ногами (вправи №№ 34,35).
5. Виконати 3-4- попереми́нні імітаційні гребкові рухи руками при початковому плаванні кролем на грудях без виносу рук в поєднанні з попереми́нними кроками ногами (вправа № 29).

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки початкових способів плавання на спині і кролем на грудях без виносу рук по елементах і в повній координації

1. Виконати біля бортика басейну попереми́нні рухи ногами на спині (вправа № 15).
2. Виконати біля бортика басейну гребки руками при початковому плаванні на спині (вправи №№ 21,22).

3. Виконати ковзання на грудях (вправа № 25).
4. Поєднати гребки руками при початковому плаванні на спині з двома швидкими змінами дихання і поперемінними рухами ногами (вправа № 37).
5. Поєднати гребки руками при початковому плаванні кролем на грудях з поперемінними рухами ногами (вправа № 38).

Ігри на воді

«Хто кого перетягне»

Гравців ділять на дві команди по чотири-п'ять чоловік у кожній. Ведучі команд беруться за руки, а гравці охоплюють один одного за пояс. За сигналом керівника кожна команда тягне в свій бік. Виграє та команда, яка перетягне суперників за лінію прапорця. Ведучим не дозволяють випускати рук суперників, інакше команді буде зараховано поразку.

Повний зміст уроку № 8

I. Підготовчі вправи на суші

1. Вільна ходьба по колу залу, майданчика з переходом на вільний біг.
2. Перешикування групи в дві шеренги.
3. Виконати 3-4 імітаційні гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання (вправа № 28).
4. Виконати в парах 8-10 поперемінних рухів ногами на спині сидячи на гімнастичній лаві (вправа № 13).
5. Виконати 5-6 поперемінних імітаційних рухів руками при початковому плаванні кролем на грудях (вправа № 27).
6. Виконати 3-4 імітаційні гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання і поперемінними рухами ногами (вправи №№ 34,35).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду.
2. Вільне пересування по дну басейну чи водоймища.
3. Виконати біля бортика басейну «Морську зірку» на грудях з затримкою дихання до рахунку «десять».
4. Виконати впоперек басейну два ковзання на грудях без перемінних рухів ногами (вправа № 25).
5. Виконати біля бортика басейну по 10-15 поперемінних рухів ногами на спині (вправа № 15).

6. Виконати впоперек басейну два ковзання на грудях з попереми́ними рухами ногами (вправа № 26).
7. Проплисти впоперек басейну початковим способом кролем на грудях без виносу рук над водою (вправа № 38).
8. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з вдома швидкими змінами дихання (вправа № 33).
9. Проплисти два рази впоперек басейну на одних руках початковим способом плавання на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання.
10. Проплисти в довжину басейну початковим способом плавання на спині.
11. Проплисти в довжину басейну початковим способом кролем на грудях без виносу рук.
12. Проплисти 6 бсейнів на ногах з дошкою на спині.
13. Ігри на воді. «Хто кого перетягне».

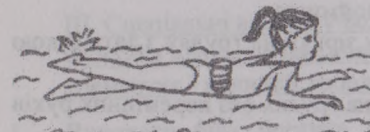
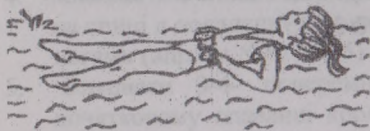
III. Заключна частина (на суші).

1. Організований вихід з води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Переключка.
4. Короткий розгляд проведеного уроку.
5. Організований вихід.

Урок № 9

Контрольний

Проплисти в повній координації початковим способом на спині і кролем на грудях без виносу рук над водою



1. Проплисти на оцінку один басейн (12,5 м) початковим способом на спині.
2. Проплисти на оцінку один басейн (12,5 м) початковим способом кролем на грудях без виносу рук над водою.
3. Повторно виконати на оцінку «Морську зірку» на грудях і на спині для тих, хто не здав нормативи.
4. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші.

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту контрольного уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки початкових способів плавання на спині і кроля на грудях без проносу рук над водою

1. Виконати імітаційні гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з швидкою зміною дихання (вправа № 28).
2. Виконати імітаційні гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з швидкою зміною дихання і поперемінними рухами ногами (вправи №№ 34,35).
3. Виконати поперемінні імітаційні гребкові рухи руками при початковому плаванні кролем на грудях в поєднанні з перемінними кроками ногами (вправа № 29).

III. Спеціальні вправи у воді для закріплення техніки плавання початковими способами на спині і кролем на грудях без вносу рук над водою по елементах і в повній координації

1. Виконати біля бортика басейну гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з швидкою зміною дихання (вправа № 33).
2. Проплисти впоперек басейну на одних руках початковим способом на спині в поєднанні з швидкою зміною дихання.
3. Проплисти впоперек басейну початковим способом кролем на грудях без вносу рук над водою (вправа № 38).

Повний зміст уроку № 9

I. Підготовчі вправи на суші

1. Вільна ходьба по колу залу, майданчика на п'ятах, на носках, на зовнішній стороні стопи з переходом на легкий біг.
2. Перешикування групи в дві шеренги.
3. Виконати 3-4 імітаційні гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання і поперемінними рухами ногами (вправи №№ 34,35).
4. Виконати 5-6 поперемінних і імітаційних рухів руками при початковому плаванні кролем на грудях без вносу рук над водою в поєднанні з перемінними кроками ногами (вправа № 29).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду.
2. Вільне пересування по дну басейну чи водоймища.
3. Виконати біля бортика басейну 10-15 попереми́нних рухів ногами на спині (вправа № 15).
4. Виконати впоперек басейну два ковзання на грудях з попереми́нними рухами ногами (вправа № 26).
5. Проплисти впоперек басейну початковим способом плавання кролем на грудях без виносу рук над водою (вправа № 38).
6. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання (вправа № 33).
7. Проплисти два рази впоперек басейну початковим способом на спині.
8. Вийти з басейну і сісти на лавку.
9. Проплисти один басейн (12,5 м) на оцінку початковим способом на спині.
10. Проплисти один басейн (12,5 м) на оцінку початковим способом кролем на грудях без виносу рук над водою.
11. Ігри на воді. «Квач», «Помпа», «Веселі стрибки», «Хто кого перетягне».

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід з води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Оголосити оцінки контрольного уроку.

9 уроків

з навчання техніки плавання кролем на спині для 3-4 класів



Урок № 1

Навчити на суші техніці імітаційних гребкових рухів руками в кролі на спині по елементах



1. Навчити на суші і у воді техніці ковзання на спині в поєднанні з трьома короткими горизонтальними рухами руками біля стегон.
2. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук.
3. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шикування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

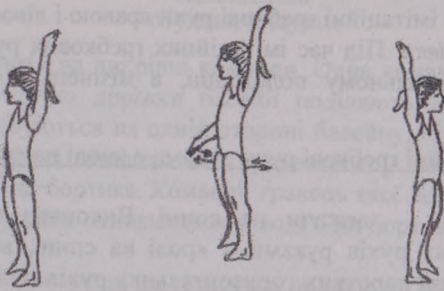
II. Імітаційні вправи на суші для навчання гребкових рухів руками в кролі на спині по елементах

Перемінні колові рухи двома прямими руками назад

Вправа № 39. В.П. – О.С. Виконати по 10 колових обертань лівою, а потім правою руками назад (мал. 29-а-б).

Виконати 20 поперемінних колових обертань двома прямими руками назад (мал. 29-в).

Методичні вказівки. Руки при виносі з води не повинні в ліктях згинатися, а рухатися прямим перпендикулярно до тулуба і не переходити за центральну лінію тулуба.



а

в

б

Мал. 29

Імітація гребкових рухів руками в кролі на спині по елементах

Вправа 40. В.П. – О.С. На рахунок «раз» повільно підняти пряму ліву руку перед собою (мал. 29-а). На рахунок «два» підняти руку над головою і повернути кисть назовні. На рахунок «три» круговим обертанням назад опустити руку вниз до правого стегна. Потім теж саме повторити правою рукою (мал. 29-б)

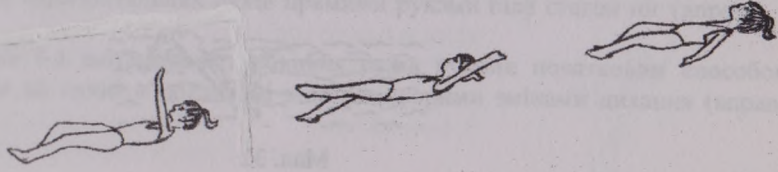
Виконати по 5-6 імітаційних гребкових рухів правою і лівою руками

Методичні вказівки. Під час колових обертань руками тулуб повинен залишатися рівним і не згинатися чи викручуватися за руками.

Імітація гребкових рухів руками в кролі на спині лежачи на гімнастичному маті

Вправа 41. В.П. – лежачи на спині. На рахунок «раз» підняти пряму ліву руку вгору перпендикулярно до тулуба (мал. 30-а). На рахунок «два» повернути кисть долонею назовні. На рахунок «чотири» виконати імітаційний гребковий рух лівою рукою із-за голови до стегна правої ноги, описуючи при цьому напівкола (мал. 30-в).

В кінці гребка зробити три короткі горизонтальні рухи прямими руками біля стегон ніг, долонями торкаючись гімнастичного мату.



а

б

в

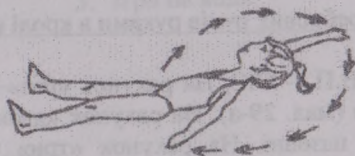
Мал. 30

Виконати по 3-4 імітаційні гребкові рухи правою і лівою руками.
Методичні вказівки. Під час імітаційних гребкових рухів кисті повинні знаходитися у вертикальному положенні, а мізинець торкатися поверхні гімнастичного мата.

Поперемінні імітаційні гребкові рухи руками в кролі на спині по елементах

Вправа 42. В.П. – лежачи на спині. Виконати 6-8 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками в кролі на спині, виконуючи в кінці кожного гребка по три коротких горизонтальних рухів прямими руками біля стегон ніг (малю 31).

Методичні вказівки. Кисті рук повинні бути повернені долонями вниз, під час трьох коротких горизонтальних рухів біля стегон ніг.

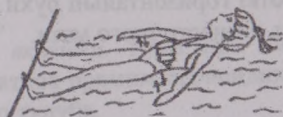


Мал. 31

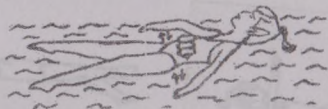
Спеціальні вправи у воді для поєднання техніки ковзання на спині з тьрома короткими горизонтальними рухами руками біля стегон ніг

Ковзання на спині в поєднанні з тьрома короткими горизонтальними рухами руками біля стегон ніг

Вправа 43. В.П. – лежачи на спині. На рахунок «раз» зачипитися пальцями ніг за поручні, лягти на спині і виконати 5-6 одночасних коротких горизонтальних рухів прямими руками біля стегон ніг (мал. 32-а). На рахунок «два» витягнути пальці ніг із-за поручнів і виконати ковзання впоперек басейну з поперемінними рухами руками біля стегон ніг (мал. 32-б).



а)



б)

Мал. 32

Ігри на воді «Судаки й шуки»

Гравців поділяють на дві рівні команди. Одна команда «судаки», друга – «шуки». За допомогою доріжки басейн поділяють на дві рівні частини. «Судаки» розташовуються на одній стороні басейну, «шуки» – на другій. За сигналом і ті й другі намагаються прорватися у володіння суперників і торкнутися рукою до бортика. Команді, гравець якої це зробить, зараховують одне очко, а цей гравець залишається у воді біля бортика чи сідає на нього в місці торкання.

Водночас обидві команди намагаються не пропустити суперників на свою сторону. Заквацаний гравець вибуває з гри.

Гру продовжують доти, доки у воді залишиться один гравець, якому також зараховують одне очко. Виграє команда, яка набере найбільше очок.

При повторенні гри команди міняються місцями.

Методичні вказівки. Пірнати дозволяють тільки під доріжку, втікаючи від суперників при переході на свою сторону. На сторону суперників гравці перепливають по поверхні, злегка притопивши доріжку.

«Щука в засаді»

Гравці стоять на бортику басейну, а «щука» - у воді. За сигналом керівника гравці стрибають у воду й плывуть на протилежний бік басейну, намагаючись уникнути зустрічі з «щукою». Гравець, якого торкнулась «щука», стає її помічником. Під час гри можна пірнати.

Гра триває доти, доки будуть виловлені всі гравці.

Повний зміст уроку № 1

1. Вільна ходьба по колу залу, майданчика з переходом на легкий біг.
2. Перешикування групи у дві шеренги.
3. Виконати по 8-10 колових обертань правою і лівою руками назад (вправа 39).
4. Виконати 20 попереми́нних колових рухів прямими руками назад (вправа 39).
5. Виконати по 5-6 імітаційних гребкових рухів правою, а потім лівою руками способом кроль на спині (вправа 40).
6. Виконати по 3-4 імітаційних гребкових рухів правою, а потім лівою рукою лежачи на спині (вправа 41).
7. Виконати 6-8 попереми́нних імітаційних гребкових рухів руками способом кроль на спині, виконуючи в кінці кожного гребка по три коротких горизонтальних рухів прямими руками біля стегон ніг (вправа 42).
8. Виконати 3-4 імітаційних гребкових рухів руками початковим способом плавання на спині в поєднанні з двома скорими змінами дихання (вправа 28).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду.
2. Вільне пересування по дну басейну.
3. Виконати біля бортика басейну 10 попереми́нних рухів ногами способом кроль на спині (вправа 15).
4. Виконати 3-4 ковзання на грудях з попереми́нними рухами ногами (вправа 26).
5. Проплисти 2 рази по 1 басейну впоперек початковим способом кроль на грудях без виносу рук над водою.
6. Виконати біля бортика басейну 5-6 гребкових рухів руками початковим способом плавання кроль на спині (вправа 33).
7. Проплисти 2 рази впоперек басейну на одних руках початковим способом на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання.
8. Проплисти 2 рази по 1 басейну в довжину в повній координації початковим способом на спині.
9. Проплисти 2 рази по 1 басейну в довжину початковим способом кроль на грудях без виносу рук над водою.
10. Проплисти на спині 6 басейнів на ногах з дошкою (мал. 8) (пояс на грудях).
11. Ігри на воді. «Судаки й щуки», «Щука в засаді».

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід з води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Перекличка.
4. Організований вихід

Урок № 2

Вдосконалення на суші техніки імітаційних гребкових рухів руками в кролі на спині по елементах



1. Виконати окремо імітаційні гребкові рухи правою рукою, а потім лівою в поєднанні з трьома короткими горизонтальними рухами руками біля стегон ніг в кінці кожного гребка.
2. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук.
3. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах

1. Поперемінні колові рухи руками назад (вправа 39).
2. Імітаційні гребкові рухи руками способом кроль на спині по елементах (вправа 40).
3. Імітаційні гребкові рухи руками способом кроль на спині лежачи на гімнастичному маті (вправа 41).
4. Поперемінні імітаційні гребкові рухи руками способом кроль на спині по елементах (вправа 42).

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки ковзання на грудях в поєднанні з трьома короткими горизонтальними рухами руками біля стегон ніг

1. Поєднання техніки ковзання на спині з трьома короткими горизонтальними рухами руками біля стегон ніг (вправа 43).

Повний зміст уроку № 2

1. Вільна ходьба по колу залу, майданчика на п'ятах, на пальцях з переходом на легкий біг.
2. Перешиккування групи в дві шеренги.
3. Виконати 5-6 імітаційних гребкових рухів початковим способом плавання на спині (вправа 28).
4. Виконати 20 поперемінних колових рухів прямими руками назад (вправа 39).
5. Виконати по 5-6 імітаційних гребкових рухів правою, а потім лівою рукою способом кроль на спині (вправа 40).
6. Виконати 6-8 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками способом кроль на спині, виконуючи в кінці кожного гребка по три коротких горизонтальних рухів прямими руками біля стегон (вправа 42).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду.
2. Вільне пересування по дну басейну.

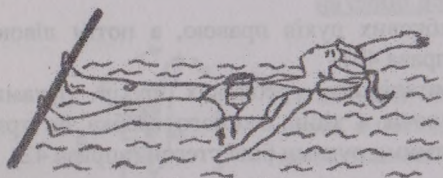
3. Виконати біля бортика басейну 10-15 поперемінних рухів ногами способом кроль на спині (вправа 15).
4. Виконати 2 ковзання на грудях з поперемінними рухами ногами (вправа 26).
5. Проплисти 2 басейни впоперек початковим способом плавання кроль на грудях без виносу рук.
6. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкових рухів початковим способом плавання на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання (вправа 33).
7. Проплисти 2 басейни впоперек на одних руках початковим способом плавання на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання.
8. Проплисти 2 басейни в довжину початковим способом на спині в повній координації.
9. Проплисти 2 басейни в довжину початковим способом кроль на грудях без виносу рук.
10. Проплисти на спині 8 басейнів на ногах з дошкою.
11. Ігри на воді. «Вільні стрибки», «судаки й щуки».

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід з води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Перекличка.
4. Короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 3

Навчити у воді біля бортика басейну техніці гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах



1. Виконати біля бортика басейну гребки правою рукою, а потім лівою в поєднанні з тьрома короткими горизонтальними рухами руками біля стегон ніг в кінці кожного гребка.
2. Плавання на техніку початковими способами на спині і кроль на грудях без виносу рук.
3. Ігри на воді.

І. Підготовча частина на суші

1. Шикунання в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Переключка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах

1. Поперемінні кругові рухи двома прямими руками назад (вправа 39).
2. Імітаційні гребкові рухи руками на спині лежачи на гімнастичному маті (вправа 41).
3. Поперемінні імітаційні гребкові рухи руками на спині по елементах (вправа 42).

ІІ. Спеціальні вправи у воді для навчання техніці гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах

Окремі гребки руками способом кроль на спині біля бортика басейну

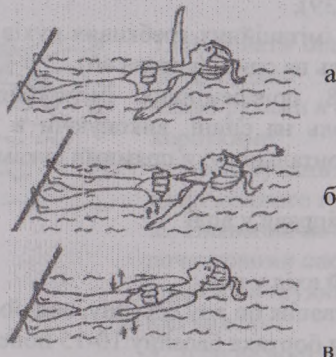
Вправа 44. В.П. – лежачи на спині (пояс на грудях). Зачепитися пальцями ніг за поручні і лягти рівно спиною на воду.

На рахунок «раз» підняти з води праву руку вгору, перпендикулярно до тулуба (мал. 33-а).

На рахунок «два» повернути кисть правою руки долонею назовні.

На рахунок «три» опустити за головою праву руку мізинцем у воду і виконати гребок із-за голови до стегна правої ноги (мал. 33-б,в).

На рахунок «чотири» виконати в кінці гребка три короткі горизонтальні рухи прямими руками біля стегон ніг (мал. 33-в).



Мал. 33

Поперемінні гребкові рухи руками способом кроль на спині по елементах

Вправа 45. В.П. – лежачи на спині. Зачепитися пальцями ніг за поручні і рівно лягти спиною на воду. На рахунок «раз» підняти вверх із води пряму руку перпендикулярно до тулуба, повернути кисть долонею назовні, опустити руку за головою мізинцем у воду і виконати гребок із-за голови до стегон ніг. На рахунок «два» в кінці гребка виконати три короткі горизонтальні рухи прямими руками біля стегон ніг. Виконати 5-6 поперемінних гребків правою і лівою руками способом кроль на спині.

Методичні вказівки. Рука повинна підніматися із води прямою, перпендикулярно до тулуба і не згинатися в лікті.

Ігри на воді «Боротьба за м'яч»

Дві команди вільно плавають у воді. Керівник кидає м'яч на середину між ними. Гравці команди, що захопила м'яч, перекидають його між собою. Суперники намагаються перехопити м'яч. Якщо їм це вдалося, команди міняються ролями.

Не можна виривати м'яч із рук, а також топити суперника або тримати за будь-яку частину тіла.

Повний зміст уроку № 3

I. Підготовчі вправи на суші.

1. Вільна ходьба по колу залу, майданчика з переходом на легкий біг.
2. Перешикування групи в дві шеренги.
3. Виконати по 8-10 колових рухів двома прямими руками вперед і назад.
4. Виконати по 20 поперемінних колових рухів прямими руками вперед і назад (вправа 39).
5. Виконати 3-4 імітаційних гребкових рухів правою, а потім лівою рукою способом кроль на спині (вправа 40).
6. Виконати 6-8 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками способом кроль на спині, виконуючи в кінці кожного гребка по три короткі горизонтальні рухи прямими руками біля стегон ніг (вправа 42).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду.
2. Вільне пересування по дну басейну, водоймища.
3. Виконати біля бортика басейну 10-15 поперемінних рухів ногами кролем на спині (вправа 15).

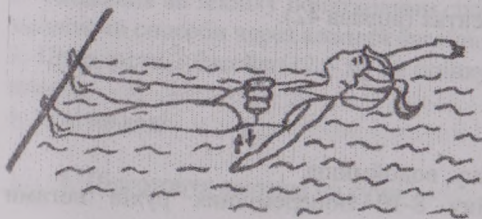
4. Виконати 2 ковзання на грудях з попереми́нними рухами ногами (вправа 26).
5. Проплисти 2 басейни впоперек початковим способом плавання на грудях без виносу рук.
6. Виконати по 4 окремі гребки правою, а потім лівою руками способом кроль на спині по елементах (вправа 44).
7. Виконати 2 ковзання на спині в поєднанні з короткими горизонтальними рухами руками біля стегон ніг (вправа 43).
8. Виконати по 5-6 попереми́нних гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах (вправа 45).
9. Проплисти 2 басейни впоперек на одних руках початковим способом плавання на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання.
10. Проплисти 2 басейни в довжину початковим способом на спині.
11. Проплисти 2 басейни в довжину початковим способом кроль на грудях без виносу рук над водою (пояс на спині).
12. Проплисти на спині 8 басейнів на ногах з дошкою (пояс на грудях).
13. Ігри на воді. «Боротьба за м'яч», «Веселі стрибки», «Щука в засаді».

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід з води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Переключка.
4. Організований вихід.

Урок № 4

Вдосконалення у воді біля бортика басейну техніки гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах



1. Виконати біля бортика басейну попереми́нні гребки правою і лівою руками в поєднанні з трьома короткими горизонтальними рухами руками біля стегон ніг в кінці кожного гребка.
2. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук над водою.
3. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шикування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах

1. Окремі гребкові рухи руками способом кроль на спині біля бортика басейну. (вправа 44).
2. Поперемінні гребкові рухи руками способом кроль на спині по елементах (вправа 45).

Повний зміст уроку № 4

I. Підготовчі вправи на суші

1. Вільна ходьба в колонні по одну по колу залу, майданчика на п'ятах, на зовнішній стороні стоп, пальцях з переходом на легкий біг.
2. Перешиккування групи в дві шеренги.
3. Виконати по 10 колових рухів двома прямими руками вперед і назад.
4. Виконати по 20 поперемінних колових рухів прямими руками вперед і назад (вправа 39).
5. Виконати 3-4 імітаційні гребкові рухи правою, а потім лівою руками в кролі на спині (вправа 40).
6. Виконати по 3-4 імітаційні гребкові рухи правою і лівою руками в кролі на спині, лежачи на гімнастичному маті (вправа 41).
7. Виконати 6-8 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах (вправа 42).

II. Спеціальні вправи у воді.

1. Організований вхід у воду.
2. Вільне пересування по дну басейну, водоймища.
3. Виконати біля бортика басейну 8-10 поперемінних рухів ногами способом кроль на спині (вправа 15).
4. Виконати 2 ковзання на грудях з поперемінними рухами ногами (вправа 26).
5. Виконати 2 ковзання на спині з поперемінними рухами ногами в поєднанні з короткими горизонтальними рухами руками біля стегон ніг (вправа 41).

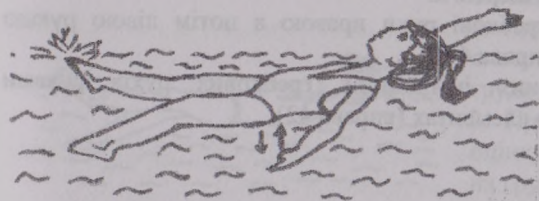
6. Виконати біля бортика басейну по 4 окремих гребків правою, а потім лівою рукою в кролі на спині по елементах (вправа 42).
7. Проплисти 2 басейни впоперек початковим способом кроль на грудях без виносу рук.
8. Виконати по 5-6 попереми́нних гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах (вправа 45).
9. Проплисти 2 басейни в довжину початковим способом на спині.
10. Проплисти 2 басейни в довжину початковим способом кроль на грудях без виносу рук над водою.
11. Проплисти на спині 10 басейнів на ногах з дошкою.
12. Ігри на воді. «Веселі стрибки», «Боротьба за м'яч».

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід з води.
2. Шикування в одну шеренгу.
3. Перекличка.
4. Короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 5

Плавання кролем на спині по елементах



1. Плавання по 1 басейну впоперек на правій руці, а потім на лівій в поєднанні з трьома короткими горизонтальними рухами руками біля стегон ніг в кінці кожного гребка.
2. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях, змінюючи способи через кожний басейн.
3. Проплисти 1 басейн (12,5 м) на оцінку початковим способом на спині (без пояса).
4. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шикування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах (див. урок № 4)

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах (див. урок № 4)

Ігри на воді «Спіймай м'яч»

Гравці стрибають по черзі зі стартової тумбочки, помосту чи трампліну і у цей час ловлять кинутий м'яч.

Виграє той, хто за три стрибки зловить м'яч більшу кількість разів.

Методичні вказівки. М'яч кидають постійно на рівні грудей у верхній точці польоту.

Повний зміст уроку № 5

I. Підготовчі вправи на суші

1. Вільна ходьба в колонні по одному, по колу залу, майданчика на п'ятах, на пальцях з переходом на легкий біг.
2. Перешикування групи в дві шеренги.
3. Виконати 3-4 імітаційні гребкові рухи правою а потім лівою рукою способом кроль на спині (вправа 40).
4. Виконати 6-8 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах (вправа 42).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду.
2. Вільне пересування по дну басейну, водоймища.
3. Виконати біля бортика басейну 8-10 поперемінних рухів ногами способом кроль на спині (вправа 15).
4. Виконати 2 ковзання на грудях з поперемінними рухами ногами (вправа 26).
5. Проплисти 2 басейни впоперек початковим способом кролем на грудях без виносу рук.
6. Виконати біля бортика басейну по 4 окремих гребкових рухів правою рукою, а потім лівою способом кроль на спині по елементах (вправа 44).
7. Виконати 2 ковзання на спині з поперемінними рухами ногами в поєднанні з короткими горизонтальними рухами руками біля стегон ніг (вправа 43).

8. Проплисти 2 рази впоперек басейну на правій, а потім на лівій руці кролем на спині по елементах.
9. Проплисти 2 басейни в довжину початковим способом кролем на грудях без виносу рук.
10. Проплисти 2 басейни в довжину початковим способом на спині.
11. Проплисти на спині 10 басейнів на ногах з дошкою (пояс на грудях).
12. Проплисти 1 басейн (12,5 м) на оцінку початковим способом на спині.
13. Ігри на водію «Спіймай м'яч», «Веселі стрибки», «Боротьба за м'яч».

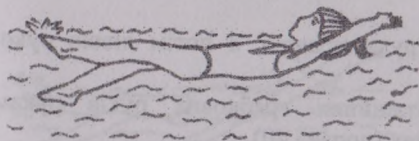
III. Заключна частина (на суші).

1. Організований вихід із води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Переключка.
4. Короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 6

Вдосконалення техніки плавання кролем на спині по елементах

1. Плавання кролем на спині по елементах впоперек і довжимну басейну.
2. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук.
3. Проплисти 1 басейн (12,5 м) на оцінку початковим способом кролем на грудях без виносу рук.
4. Ігри на волі.



I. Підготовча частина на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Переключка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах (див. урок № 4)

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах (див. урок № 4)

Ігри на воді «Квач з м'ячем»

Гравці рухаються по колу. Один з них – «квач» – стоїть у центрі з м'ячем в руках. Від «квача» до будь-якого з гравців – 4-5 м. «Квач» намагається влучити м'ячем у гравців, які рухаються. Гравці ухиляються від м'яча, занурюються з головою під воду. Вони повинні повертати м'яч «квачеві» тоді, коли той його перекине за межі кола; в інших випадках він бере його сам і повертається в центр кола.

Гравець, якого торкнувся м'яч, стає «квачем», а «квач» стає на його місце.

«Квачеві» не можна виходити з центра кола, а іншим гравцям – віддалятися від нього більше ніж на 4-5 м.

Повний зміст уроку № 6

I. Підготовчі вправи на суші

1. Вільна ходьба в колоні по одному по колу залу, майданчика з переходом на легкий біг.
2. Перешикування групи в дві шеренги.
3. Виконати по 8-10 одночасних колових рухів двома прямими руками вперед і назад.
4. Виконати по 8-10 поперемінних колових рухів прямими руками вперед і назад (вправа 39).
5. Виконати 3-4 імітаційні гребкові рухи правою, а потім лівою рукою кролем на спині (вправа 40).
6. Виконати 6-8 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах (вправа 40).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду.
2. Вільне пересування по дну басейну, водоймища.
3. Виконати біля бортика басейну 8-10 поперемінних рухів ногами кролем на спині (вправа 15).
4. Проплисти 2 басейни впоперек початковим способом кроль на грудях без виносу рук над водою (вправа 38).
5. Виконати біля бортика басейну окремі гребкові рухи руками в кролі на спині по елементах (вправа 44).
6. Виконати 2 ковзання впоперек басейну на спині з поперемінними руками ногами в поєднанні з короткими горизонтальними рухами руками біля стегон ніг (вправа 43).

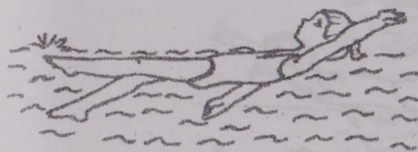
7. Проплисти 2 рази впоперек басейну на правій, а потім на лівій руці кролем на спині по елементах.
8. Проплисти 2 рази в довжину басейну кролем на спині по елементах, виконуючи після кожного гребка по 3 коротких горизонтальних руха прямими руками біля стегон ніг.
9. Проплисти 2 басейни в довжину початковим способом на спині.
10. Проплисти 8 басейнів на ногах з дошкою на спині.
11. Проплисти 1 басейн на оцінку початковим способом кролем на грудях без виносу рук.
12. Ігри на воді. «Квач з м'ячем», «Веселі стрибки», «Спіймай м'яч».

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шикування в одну шеренгу.
3. Організований вихід.

Урок № 7

Плавання на техніку по елементах і в повній координації способом кроль на спині



1. Плавання по елементах кролем на спині.
2. Плавання на техніку в повній координації кролем на спині.
3. Плавання на техніку початковим способом кроль на спині і кроль на грудях без виносу рук.
4. Проплисти 1 басейн (12,5 м) на оцінку почтковим способом кроль на грудях без виносу рук.
5. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шикування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах

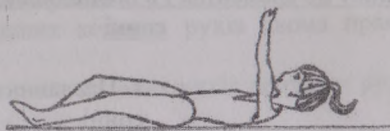
1. Колові рухи двома прямими руками вперед і назад.
2. Поперемінні колові рухи прямими руками вперед і назад (вправа 39).
3. Імітаційні гребкові рухи руками способом кроль на спині по елементах (вправа 40).
4. Поперемінні імітаційні гребкові рухи руками способом кроль на спині по елементах (вправа 42).

Поперемінні імітаційні гребкові рухи руками в повній координації способом кроль на спині

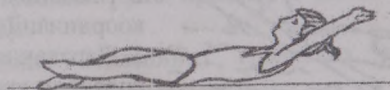
Вправа 46. В.П. – лежачи на спині (мал. 34). Виконати 6-8 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками способом кроль на спині в поєднанні з поперемінними рухами ногами.

Методичні вказівки. П'яти ніг не повинні відриватися від килима чи спортивного мата, а руки рухаються без зупинки одна за другою.

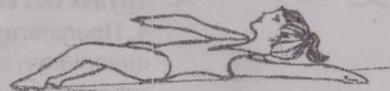
а



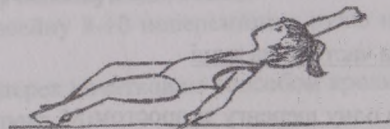
б



в



г



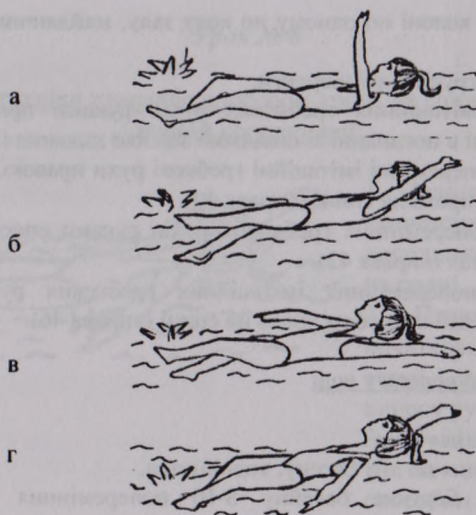
Мал. 34

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах і в повній координації рухів

1. Окремі гребкові рухи руками в кролі на спині біля бортика басейну (вправа 44).
2. Поперемінні гребкові рухи руками способом кроль на спині по елементах (вправа 45).

Поперемінні гребкові рухи руками в повній координації рухів способом кроль на спині

Вправа 47. В.П. – лежачи на спині. На рахунок «раз» зачепитися пальцями ніг за поручні і лягти рівно спиною на воду. На рахунок «два» виконати 6-8 поперемінних гребкових рухів руками в повній координації кролем на спині. На рахунок «три» відштовхнутися ногами від бортика басейну і проплисти на другу сторону в повній координації кролем на спині (мал. 35).



Мал. 35

Методичні вказівки. Тулуб повинен лежати рівно на воді і не згинатися під час поперемінних гребків в тазостегневому суглобі.

Ігри на воді «Бій на воді»

Гравці, поділені на дві рівні команди, заходять у воду. За свистком керівник кидає м'яч (футбольну камеру) у воду. Гравці кожної команди намагаються захопити м'яч і, перекидаючи його один одному, влучити в суперників, вивертаючись від м'яча, намагаються перехопити його. Якщо їм це вдається, команди міняються ролями. За кожне влучення команді нараховують очко. Гра триває встановлений час чи до умовного режиму.

Не дозволяється затримувати гравців другої команди. Гравець, в якого влучив м'яч, вибуває з гри. Переможцем рахується та команда, в якій залишилося більше гравців.

Повний зміст уроку № 7

I. Підготовчі вправи на суші

1. Вільна ходьба в колоні по одному по колу залу, майданчика з переходом на легкий біг.
2. Перешиккування групи в дві шеренги.
3. Виконати 5-6 імітаційних гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині в поєднанні зі швидкою зміною дихання (вправа 28).
4. Виконати 3-4 поперемінні імітаційні гребкові рухи правою, а потім лівою рукою способом кроль на спині (вправа 40).
5. Виконати 6-8 поперемінних гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах (вправа 42).
6. Виконати 6-8 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками в повній координації способом кроль на спині (вправа 46).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду.
2. Вільне пересування по дну басену, водоймища.
3. Виконати біля бортика басейну 8-10 поперемінних рухів ногами способом кроль на спині (вправа 15).
4. Виконати 2 ковзання впоперек басейну на грудях з поперемінними рухами ногами (вправа 26).
5. Проплисти 2 басейни впоперек початковим способом кроль на грудях без виносу рук над водою.
6. Виконати біля бортика басейну окремі гребкові рухи руками способом кроль на спині (вправа 44).

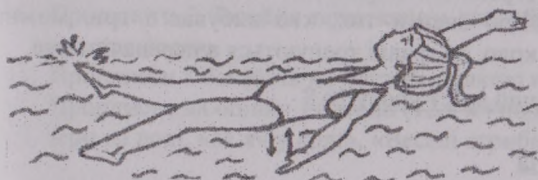
7. Проплисти 2 рази впоперек басейну на правій, а потім на лівій руці способом кроль на спині по елементах (вправа 45).
8. Проплисти 2 басейни в довжину початковим способом кроль на спині.
9. Проплисти 2 басейни способом кроль на спині по елементах, виконуючи після кожного гребка 3 коротких горизонтальних рухів прямими руками біля стегон ніг (вправа 45).
10. Проплисти 2 басейни в повній координації способом кроль на спині (вправа 47).
11. Проплисти 6 басейнів на ногах з дошкою на спині.
12. Проплисти 1 басейн (12,5 м) на оцінку початковим способом кроль на грудях без виносу рук.
13. Ігри на воді. «Бій на воді», «Квач з м'ячем», «Веселі стрибки».

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Перекличка.
3. Організований вихід.

Урок № 8

Вдосконалення техніки плавання способом кроль на спині по елементах і в повній координації



1. Плавання на техніку по елементах і в повній координації способом кроль на спині.
2. Плавання на техніку початковими способами на спині і кроль на грудях без виносу рук.
3. Проплисти 1 басейн (12,5 м) на оцінку початковим способом на спині.
4. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шикування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах і в повній координації

1. Поперемінні колові рухи прямими руками вперед і назад (вправа 39).
2. Імітаційні гребкові рухи руками способом кроль на спині по елементах (вправа 40).
3. Поперемінні імітаційні гребкові рухи руками способом кроль на спині по елементах (вправа 42).
4. Поперемінні імітаційні гребкові рухи руками способом кроль на спині в повній координації (вправа 46).

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах і в повній координації

1. Поперемінні гребкові рухи руками способом кроль на спині по елементах (вправа 45).
2. Поперемінні гребкові рухи руками в повній координації способом кроль на спині (вправа 47).

Ігри на воді «М'яч у колі»

Гравці стають у коло й перекидають м'яч один одному. Ті, що випустили м'яч, вибувають з гри. Грають доти, доки в колі залишиться один гравець – переможець. Гру повторюють 3-4 рази.

Методичні вказівки. Щоб знайти тих, хто вибуває з гри, можна утворити друге «тренувальне» коло, де гравці тренуються в передачі м'яча.

Повний зміст уроку № 8

I. Підготовчі вправи на суші

1. Шиккування в одну шеренгу.
2. Перешиккування в дві шеренги.
3. Виконати по 8-10 одночасних колових рухів двома прямими руками вперед і назад.
4. Виконати 8-10 поперемінних колових рухів прямими руками назад (вправа 89).
5. Виконати 3-4 поперемінних імітаційних гребкових рухів правою, а потім лівою рукою способом кроль на спині (вправа 40).
6. Виконати 6-8 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах (вправа 42).
7. Виконати 6-8 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками в повній координації способом кроль на спині (вправа 46).

II. Спеціальні вправи у воді

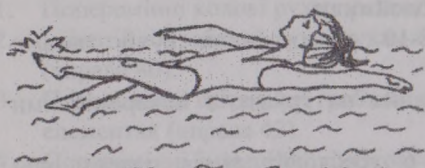
1. Організований вхід у воду.
2. Вільне пересування по дну басейну, водоймища.
3. Виконати біля бортика басейну 8-10 попереми́нних рухів ногами способом кроль на спині (вправа 15).
4. Виконати впоперек басейну 2 ковзання на грудях з попереми́нними рухами ногами (вправа 26).
5. Виконати біля бортика басейну 5-6 гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання (вправа 33).
6. Проплисти 2 рази впоперек басейну на одних руках початковим способом на спині.
7. Виконати біля бортика басейну 5-6 попереми́нних гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах (вправа 45).
8. Проплисти 2 рази впоперек басейну на правій, а потім на лівій руці способом кроль на спині по елементах.
9. Проплисти 2 басейни (поперек) способом кроль на спині по елементах, виконуючи після кожного гребка по 3 коротких горизонтальних рухів руками біля стегон ніг.
10. Виконати біля бортика басейну 6-7 попереми́нних гребкових рухів руками способом кроль на спині з переходом на повну координацію (вправа 44).
11. Проплисти 2 басейни в довжину в повній координації способом кроль на спині.
12. Проплисти 2 басейни початковим способом кроль на грудях без виносу рук над водою.
13. Проплисти 8 басейнів на ногах з дошкою на спині.
14. Проплисти на оцінку 1 басейн (12,5 м) початковим способом на спині.
15. Ігри на воді. «М'яч у колі», «Веселі стрибки», «Квач з м'ячем».

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шиккування в одну шшеренгу.
3. Перекличка.
4. Короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 9

Контрольний



1. Проплисти на оцінку 1 басейн (12,5 м) в повній координації способом кроль на спині.
2. Повторне пропливання на оцінку 1 басейну (12,5 м) початковим способом плавання на спині (без пояса).
3. Повторне пропливання на оцінку 1 басейну (12,5 м) початковим способом плавання кроль на грудях без виносу рук (без пояса).
4. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах і в повній координації (див. урок 8)

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах і в повній координації (див. урок 8)

Повний зміст контрольного уроку № 9

I. Підготовчі вправи на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Ходьба в колонні по одному по колу зала, майданчика на п'ятах, на пальцях з переходом на легкий біг.
3. Перешикування в дві шеренги.
4. Виконати по 5-6 одночасних колових рухів двома прямими руками вперед і назад (вправа 39).
5. Виконати по 4-6 поперемінних імітаційних колових рухів руками вперед і назад (вправа 40).
6. Виконати 6-8 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах (вправа 42).
7. Виконати 6-8 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками в повній координації способом кроль на спині (вправа 46).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду.
2. Вільне пересування по дну басейну, водоймища.
3. Виконати біля бортика басейну 8-10 поперемінних рухів ногами способом кроль на спині (вправа 15).
4. Виконати впоперек басейну 2 ковзання на грудях з поперемінними рухами ногами (вправа 26).
5. Проплисти 2 басейни (впоперек) початковим способом кроль на грудях без виносу рук.
6. Виконати біля бортика басейну 5-6 поперемінних гребкових рухів руками способом кроль на спині по елементах (вправа 44).
7. Проплисти 2 басейни (впоперек) кролем на спині по елементах, виконуючи після кожного гребка по 3 коротких горизонтальних руха прямими руками біля стегон.

Вийти з басейну і сісти на лавку

8. Проплисти на оцінку 1 басейн (12,5 м) в повній координації кролем на спині
9. Повторно проплисти 1 басейн (12,5 м) початковим способом на спині.
10. Повторно проплисти 1 басейн (12,5 м) початковим способом кролем на грудях без виносу рук (для тих, хто не здав).
11. Ігри на воді. «М'яч у колі», «Веселі стрибки», «Бій на воді».

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Перекличка.
4. Короткий розгляд проведеного контрольного уроку.
5. Організований вихід.

18 уроків

з навчання техніці спортивного способу плавання кроль на грудях по елементах і в повній координації для 4-5 класів

Спортивний спосіб плавання кроль на грудях

Навчити техніці плавального дихання способом кроль на грудях



1. Навчити на суші і у воді техніці плавального дихання способом кроль на грудях.
2. Плавання на техніку способом кроль на спині по елементах і в повній координації.
3. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без проноса рук над водою.
4. Ігри на воді.

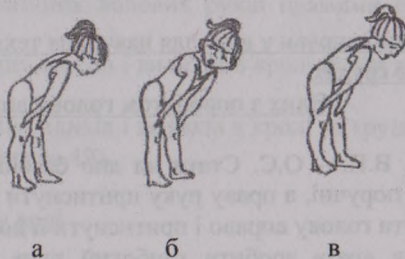
I. Підготовча частина на суші

1. Шикуння в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Переключка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для навчання техніці плавального дихання способом кроль на грудях

Імітація вдихів і видихів способом кроль на грудях з упором рук на колінах

Вправа 48. В.П. – ноги на ширині плечей. Нахилити тулуб вперед і прямими руками впертися в коліна (мал. 36-а).



Мал. 36

На рахунок «раз» повернути голову в праву сторону і зробити глибокий вдих через широко відкритий рот, вимовляючи шепотом короткий звук «ап» (мал. 36-б).

На рахунок «два» повернути голову вниз у вихідне положення і зробити видих, вимовляючи шепотом довгий звук «пфу-у-у», сильно дуючи на пальці ніг (мал. 36-в).

Виконати 5-6 вдихів і видихів з поворотом голови.

Методичні вказівки. Голова після вдиху повинна відразу повертатися лицем вниз, а не вперед і вниз.

Імітація вдихів і видихів способом кроль на грудях з витягнутою вперед лівою рукою

Вправа 49. В.П. – О.С. Стати лицем до гімнастичної стінки і нахилити тулуб вперед. Лівою рукою взятися за перекладину, а праву руку притиснути долонею до правого стегна. Повернути голову в праву сторону і притиснути її до прямої лівої руки (мал. 37).

На рахунок «раз» зробити глибокий вдих, вимовляючи шепотом короткий звук «ап».

На рахунок «два» повернути голову вниз і зробити довгий видих через рот і ніс, вимовляючи шепотом довгий звук «пфу-у-у».

Виконати 5-6 вдихів і видихів з поворотом голови.

Методичні вказівки. Голова під час вдиху і видиху повинна бути постійно притиснута до прямої лівої руки і не відходила від неї.



Мал. 37

III. Спеціальні вправи у воді для навчання техніці дихання способом кроль на грудях

Вдих з поворотом голови вправо

Вправа 50. В.П. – О.С. Стати на дно басейну чи водоймища, взятися лівою рукою за поручні, а праву руку притиснути до стегна. Нахилити тулуб вперед, повернути голову вправо і притиснути її до прямої лівої руки.

На рахунок «раз» зробити глибокий вдих, використовуючи фонетичне плавальне дихання, затримати дихання і повернути голову вниз, зануривши лице під воду.

На рахунок «два» зробити видих під воду через рот і ніс на три рахунки (мал. 38).

Виконати 5-6 вдихів і видихів під воду з поворотом голови вправо.

Методичні вказівки. Голова під час вдиху і видиху не повинна відходити від прямої лівої руки.



Мал. 38

Ігри на воді «Естафета з дошкою»

Учасники поділяються на 2-3 команди, залежно від кількості учнів і пливуть по одному басейну з плавальною дошкою на спині, притискаючи дошку прямими руками до стегон нуг. Якщо на етапі учасник відпускає дошку з рук, або повертається на груди, то команда отримує штрафне очко. Перемагає та команда, яка закінчує естафету без штрафних очок.

Повний зміст уроку № 1

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу чи майданчика з переходом на легкий біг.
2. Перешикування групи у 2 шеренги.
3. Виконати 5-6 імітаційних гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині (вправа 17).
4. Виконати 8-10 поперемінних колових рухів прямими руками вперед і назад.
5. Виконати 5-6 імітаційних вдихів і видихів в кролі на грудях з упором рук на коліна (вправа 48).
6. Виконати 5-6 імітаційних вдихів і видихів в кролі на грудях з витягнутою вперед лівою рукою (вправа 49).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду.
2. Вільне пересування по дну басейну.

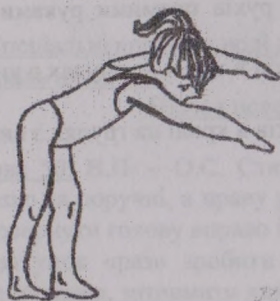
3. Виконати біля бортика басейну 5-6 вдихів і видихів в кролі на грудях, стоячи на дні басейну, водоймища (вправа 50).
4. Виконати 2 ковзання впоперек басейну на грудях.
5. Виконати 2 ковзання впоперек басейну на спині (вправа 43).
6. Проплисти 2 рази по 1 басейну (в довжину) кролем на спині на правій, а потім на лівій руці, виконуючи після кожного гребка по три коротких горизонтальних руха біля стегон ніг.
7. Проплисти 2 рази по 1 басейну кролем на спині по елементах, виконуючи після кожного гребка по три коротких горизонтальних руха руками біля стегон (вправа 45).
8. Проплисти 2 рази по 1 басейну в повній координації кролем на спині (вправа 47).
9. Проплисти 8 басейнів на ногах з дошкою на спині і на грудях в поєднанні з плавальним диханням, міняючи спосіб плавання через кожний басейн.
10. Зняти пояси і проплисти 1 басейн початковим способом плавання кролем на грудях без виносу рук.
11. Проплисти 1 басейн початковим способом плавання на спині.
12. Ігри на воді. «Естафета з дошкою».

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шикування в одну шеренгу.
3. Перекличка.
4. Короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 2

Навчити техніці гребкових рухів руками спортивним способом плавання кроль на грудях по елементах



1. Навчити на суші імітаційним гребковим рухам руками спортивним способом плавання кроль на грудях по елементах.
2. Вдосконалення техніки плавального дихання в кролі на грудях.
3. Плавання на техніку спортивним і початковим способами на спині.
4. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші.

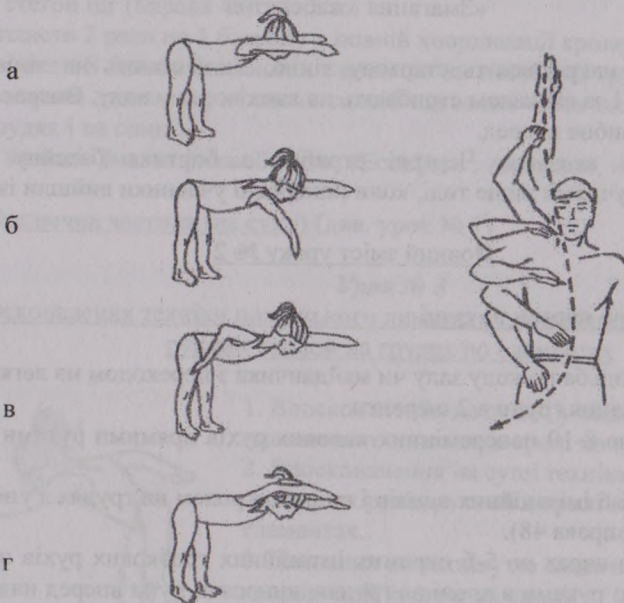
1. Шикуння в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для навчання техніці гребкових рухів руками спортивним способом плавання кроль на грудях по елементах

Окремі імітаційні гребкові рухи руками способом плавання кроль на грудях

Вправа 51. В.П. – О.С. Випростати руки за головою і нахилити тулуб вперед.

На рахунок «раз» виконати імітаційні гребкові рухи правою рукою в кролі на грудях, повільно згинаючи руку в ліктьовому суглобі, відводячи лікоть в сторону і проводячи кисть по середній лінії тулуба, випереджаючи передпліччя і плече, після чого рука в кінці гребка знову випрямляється (мал. 39-б,в,д).



Мал. 39

Кут, утворений передпліччям і плечем в середній частині гребка, повинен складати 95-100 (мал. 39-д).

На рахунок «два» підняти праву руку ліктем вгору, ніби витягуючи руку із задньої кишені і пронести до переду з високо піднятим ліктем так, щоб передпліччя і кисть вільно звисали і виносилися вперед біля тулуба над водою.

Помінятися ролями, а потім повторити 5-6 імітаційних гребкових рухів лівою рукою.

Методичні вказівки. Тренеру необхідно спочатку самому показати правильні імітаційні рухи руками спортивним способом плавання кроль на грудях, а потім взяти кожного учня за руку і проімітувати гребкові рухи руками з кожною рукою окремо, акцентуючи увагу учня на запам'ятовуванні правильних рухів руками.

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки плавального дихання в кролі на грудях

1. Вдих з поверненням голови направо (вправа 50).

Ігри та розваги на воді «Змагання «жабенят»»

Біля води накреслюють стартову лінію. Учні стають на лінію чи на бортик басейну і за сигналом стрибають на двох ногах у воду. Виграє той, хто найдалі всіх стрибне вперед.

Методичні вказівки. Чергові стрибки з бортика басейну у воду виконуються учнями лише тоді, коли попередні учасники вийшли із води.

Повний зміст уроку № 2

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу чи майданчика з переходом на легкий біг.
2. Перешиккування групи в 2 шеренги.
3. Виконати по 8-10 поперемінних колових рухів прямими руками вперед і назад.
4. Виконати 5-6 імітаційних вдихів і видихів кролем на грудях з упором рук на коліна (вправа 48).
5. Виконати в парах по 5-6 окремих імітаційних гребкових рухів правою, а потім лівою руками в кролі на грудях, виносячи руки вперед над водою з високо піднятим ліктем (вправа 49).
6. Виконати 5-6 імітаційних вдихів і видихів кролем на грудях, випроставши вперед ліву руку (вправа 49).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду і вільне пересування по дну басейну.
2. Розминка загальна:
 - А) виконати біля бортика басейну 8-10 поперемінних рухів ногами в кролі на спині і 5-6 – в кролі на грудях в поєднанні з плавальним диханням;
 - Б) виконати 2 ковзання (впоперек басейну) на грудях (вправа 26);
 - В) проплисти 2 басейна (впоперек басейну) початковим способом кролем на грудях без виносу рук.
3. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкових рухів початковим способом на спині.
4. Проплисти 2 рази (впоперек басейну) на одних руках початковим способом на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання.
5. Виконати біля бортика басейну 3-4 окремі гребкові рухи руками в кролі на спині (вправа 44).
6. Проплисти 2 рази впоперек басейну на правій, а потім на лівій руках кролем на спині.
7. Проплисти 2 рази по 1 басейну (в довжину) кролем на спині по елементах, виконуючи після кожного гребка по 3 коротких горизонтальних руха руками біля стегон ніг (вправа 45).
8. Проплисти 2 рази по 1 басейну в повній координації кролем на спині.
9. Проплисти 8 басейнів на ногах з дошкою на спині і на грудях в поєднанні з плавальним диханням, міняючи спосіб плавання через кожний басейн (поєднання на грудях і на спині).
10. Ігри на воді. Змагання «жабенят», «Естафета з дошкою», «Гейзер».

III. Заключна частина (на суші) (див. урок № 1)

Урок № 3

Вдосконалення техніки плавального дихання і імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах



1. Вдосконалення на суші і у воді техніки плавального дихання в кролі на грудях.
2. Вдосконалення на суші техніки імітаційних гребкових рухів руками в кролі на грудях по елементах.
3. Плавання на техніку по елементах і в повній координації кролем на спині.
4. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук.
5. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Переключка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки плавального дихання і гребкових рухів руками кролем на грудях

1. Імітація вдиха і видиха кролем на грудях з упором рук на коліна (вправа 48).
2. Імітація вдиха і видиха кролем на грудях з випростаною вперед лівою рукою (вправа 49).
3. Окремі імітаційні гребкові рухи руками кролем на грудях (вправа 51).

Поперемінні імітаційні гребкові рухи руками в спортивному способі плавання кроль на грудях

Вправа 52. В.П. – О.С.

На рахунок «раз» випростати руки за головою і нахилити тулуб вперед (мал. 40-а).

На рахунок «два» виконати поперемінні гребкові рухи руками в кролі на грудях (мал. 40-б,в,г,д).

Виконати по 5-6 поперемінних гребкових рухів руками.

Методичні вказівки. В кінці гребка великий палець правої і лівої руки повинен торкатися до зовнішньої сторони стегна.

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки плавального дихання кролем на грудях

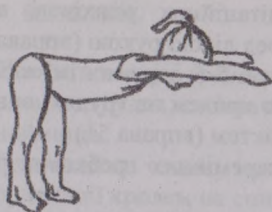
1. Вдих з поверненням голови направо (вправа 50).
2. Вдих з поверненням голови направо і видихом у воду на 3 рахунка.

Повний зміст уроку № 3

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу чи майданчика на зовнішній стороні стопи, на пальцях з переходом на легкий біг.
2. Перешиккування в 2 шеренги.

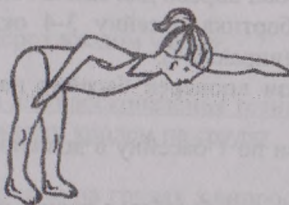
а



б



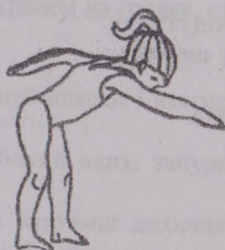
в



г



д



Мал. 40

3. Виконати 5-6 імітаційних вдихів і видихів кролем на грудях з упором рук на коліна (вправа 48).
4. Виконати 5-6 імітаційних вдихів і видихів кролем на грудях з випрямленою вперед лівою рукою (вправа 49).
5. Виконати в парах по 5-6 окремих імітаційних гребкових руха правою, а потім лівою рукою кролем на грудях, виносячи руку вперед над водою з високо піднятим ліктем (вправа 51).
6. Виконати 5-6 поперемих гребкових рухів руками кролем на грудях (вправа 52).

III. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду і вільне пересування по дну басейну чи водоймища (2 хв.).
2. Розминка загальна: а, б, в (див. урок № 2).
3. Виконати біля бортика басейну 3-4 вдиха і видиха під воду з поверненням голови вправо для вдиха і вниз для видиха.
4. Виконати біля бортика басейну 3-4 окремих гребкових руха руками кролем на спині (вправа 44).
5. Проплисти 2 рази впоперек басейну на правій, а потім на лівій руці кролем на спині.
6. Проплисти 2 рази по 1 басейну в довжину кролем на спині по елементах (вправа 45).
7. Проплисти 3 рази по 1 басейну в повній координації кролем на спині.
8. Проплисти 8 басейнів на ногах з дошкою на спині і на грудях в поєднанні з плавальним диханням, міняючи спосіб плавання через кожний басейн (пояс на грудях і на спині).
9. Проплисти на оцінку 1 басейн початковим способом кролем на грудях без виносу рук.
10. Ігри на воді. «М'яч у колі», «Бій на воді», «Веселі стрибки».

IV. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Перекличка.
4. Організований вихід.

Урок № 4

Навчити у воді техніці гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах



1. Навчити техніці гребкових рухів руками кролем на грудях, стоячи на дні басейну, водоймища.
2. Плавання на техніку по елементах і в повній координації кролем на спині.
3. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук.
4. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси перед входом у воду.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки плавального дихання і гребкових рухів руками кролем на грудях

1. Імітаційні вдихи і видихи кролем на грудях з випростаною вперед лівою рукою (вправа 49).
2. Окремі імітаційні гребкові рухи руками кролем на грудях (вправа 51).
3. Поперемінні імітаційні гребкові рухи руками кролем на грудях (вправа 52).

III. Спеціальні вправи у воді для навчання техніки гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах і вдосконалення техніки плавального дихання кролем на грудях

Окремі гребкові рухи руками кролем на грудях, стоячи на дні басейну

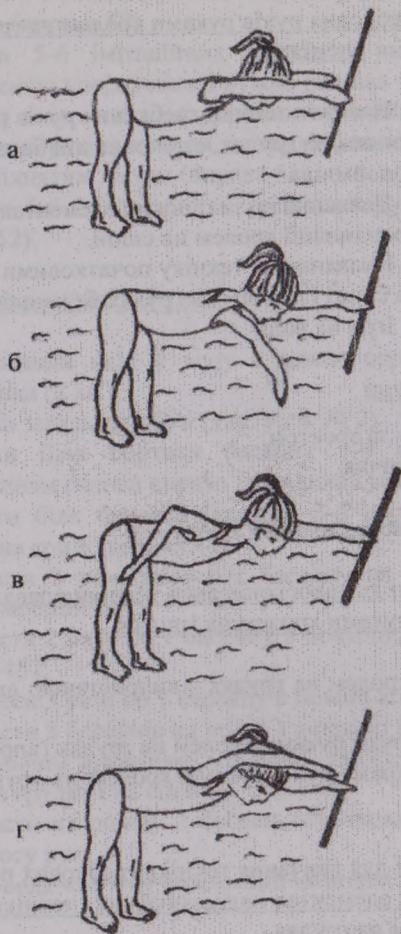
Вправа 53. В.П. – О.С.

На рахунок «раз» нахилити тулуб вперед і взятися прямими руками за поручні.

На рахунок «два» зробити глибокий вдих, занурити обличчя у воду і затримати дихання (мал. 41-а).

На рахунок «три» виконати на затримці дихання 3-4 гребкових рухи правою, а потім лівою рукою (мал. 41-б,в,г).

Методичні вказівки. Простежити за тим, щоб руки проносилися над водою з високо піднятим ліктем.



Мал. 41

Ігри на воді
«Шукачі перлин»

На дно мілкої частини басейну чи водоймища кидають декілька яскравих предметів (різнобарвні камінці, частини пластмасових іграшок тощо). За сигналом діти заходять у воду, пірнають за «перлинами» і віддають їх керівникові. Виграє той, хто збере більше «перлин».

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу чи майданчика з переходом на легкий біг
2. Перешикування в дві шеренги.
3. Виканати 5-6 імітаційних вдихів і видихів кролем на грудях з випрямленою вперед лівою рукою (вправа 49).
4. Виконати 3-4 імітаційних рухів руками при початковому способі плавання на спині (вправа 17).
5. Виконати в парах по 5-6 окремих імітаційних гребкових рухів правою, а потім лівою рукою кролем на грудях, виносячи руку вперед над водою з високо піднятим ліктем (вправа 51).
6. Виконати 5-6 попереми́нних імітаційних гребкових рухів руками кролем на спині по елементах (вправа 40).
7. Виконати 5-6 попереми́нних імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях (вправа 52).

III. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду і вільне пересування по дну басейну чи водоймища.
2. Розминка загальна: а,б,в.
3. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкових рухів правою рукою, а потім лівою кролем на грудях стоячи на дні басейну чи водоймища (вправа 53).
4. Проплисти 2 рази по 1 басейну впоперек початковим способом на спині.
5. Виконати біля бортика басейну 5-6 попереми́нних гребкових рухів руками кролем на спині по елементах (вправа 45).
6. Проплисти 2 рази по 1 басейну (в довжину) кролем на спині по елементах (вправа 45).
7. Проплисти 2 рази по 1 басейну в повній координації кролем на спині (вправа 47).
8. Проплисти 8 басейнів, працюючи ногами з дошкою на спині і на грудях в поєднанні з плавальним диханням, міняючи спосіб плавання через кожний басейн.
9. Проплисти на оцінку 1 басейн початковим способом на спині.
10. Ігри на воді. «Шукачі перлів», «М'яч у колі», «веселі стрибки».

IV. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шимкування в одну шеренгу.
3. Перекличка.
4. Короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 5

Вдосконалення техніки гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах в поєднанні з попереми́нними рухами ногами



1. Вдосконалення біля бортика басейну техніки гребкових рухів руками і плавального дихання кролем на грудях по елементах.
2. Поєднання техніки гребкових рухів руками кролем на грудях з попереми́нними рухами ногами, плаваючи впоперек басейну по елементах.
3. Плавання на техніку по елементах і в повній координації кролем на спині.
4. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук над водою.
5. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші (див. урок № 40)

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками і плавального дихання кролем на грудях по елементах

1. Імітація вдиха і видиха кролем на грудях з випрямленою вперед лівою рукою (вправа 49).
2. Попереми́нні імітаційні гребкові рухи руками кролем на грудях (вправа 52).

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки гребкових рухів руками і плавального дихання кролем на грудях по елементах

1. Вдих з поверненням голови направо (вправа 50).
2. Окремі гребкові рухи руками кролем на грудях, стоячи на дні басейну (вправа 53).

Попереми́нні гребкові рухи руками кролем на грудях, в поєднанні з попереми́нними рухами ногами

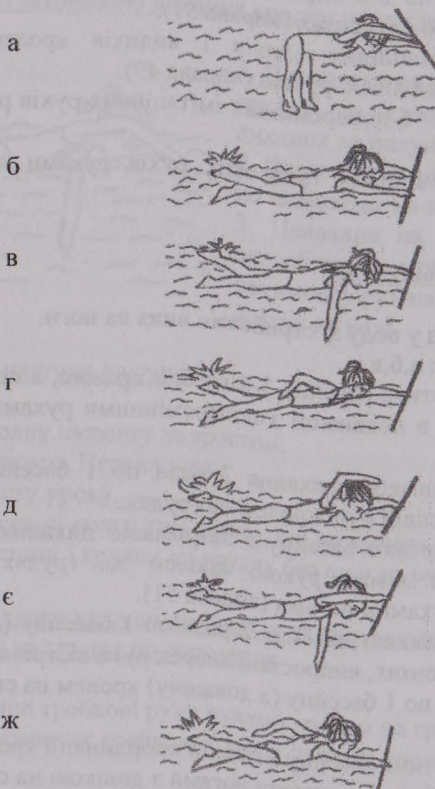
Вправа 54. В.П. – О.С

Стоячи на дні басейну чи водоймища, нахилити тулуб вперед і взятися прямими руками за поручні.

На рахунок «раз» зробити глибокий вдих, затримати дихання і лягти на воду (мал. 42-б).

На рахунок «два» виконати 3-4 поперемінних гребкових рухів правою і лівою рукою кролем на грудях в поєднанні з поперемінними рухами ногами.

Методичні вказівки. Голова під час вдиха не повинна відходити від випростаної вперед лівої руки (мал. 42-в,г,д,е,ж).



Мал. 42

Ігри на воді «Тачка»

Один з гравців лягає животом на воду. Другий, захопивши його руками за ноги, пересувається вперед, штовхаючи поперед себе партнера, як «тачку».

Методичні вказівки. Гравець, який лежить на воді, виконує поперемінні гребкові рухи руками початковим способом кролем на грудях без виносу рук над водою.

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу чи майданчика з переходом на легкий біг
2. Перешиккування в дві шеренги.
3. Виконати в парах по 5-6 окремих імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах (вправа 51).
4. Виконати 5-6 імітаційних вдихів і видихів кролем на грудях з випрямленою вперед лівою рукою (вправа 49).
5. Виконати в парах 5=6 поперемінних імітаційних рухів руками кролем на грудях (вправа 52).
6. Виконати 3-4 імітаційних гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині.

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду зі стрибками вниз на ноги.
2. Розминка загальна: а,б,в.
3. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребки правою, а потім лівою рукою кролем на грудях в поєднанні з поперемінними рухами ногами (вправа 54).
4. Проплисти з затримкою дихання 2 рази по 1 басейну (впоперек) на правій, а потім на лівій руці кролем на грудях.
5. Виконати біля бортика басейну з затримкою дихання 3-4 поперемінні гребки правою і лівою рукою кролем на грудях в поєднанні з поперемінними рухами ногами (вправа 51).
6. Проплисти з затримкою дихання 2 рази по 1 басейну (впоперек) кролем на грудях по елементах, випростані вперед руки зістрічаються.
7. Проплисти 2 рази по 1 басейну (в довжину) кролем на спині по елементах (вправа 45).
8. Проплисти 2 рази по 1 басейну в повній координації кролем на спині.
9. Проплисти 8 басейнів, працюючи ногами з дошкою на спині і на грудях в поєднанні з плавальним диханням, міняючи спосіб плавання через кожний басейн.
10. Проплисти на оцінку 1 басейн початковим способом кролем на грудях без виносу рук.
11. Ігри на воді. «Тачка», «Шукачі перлів», «М'яч у колі».

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шиккування в одну шеренгу.

3. Переключка.
4. Короткий розгляд проведеного уроку з вказівками по помилки і позитивні моменти.

Урок № 6

Контрольний

Плавання із затримкою дихання кролем на грудях по елементах



1. Проплисти на оцінку 5-6 м кролем на грудях по елементах із затримкою дихання до рахунку «десять».
2. Плавання на техніку кролем на спині по елементах і в повній координації.
3. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук над водою.
4. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шикування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Переключка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси тим учням, які не вміють плавати початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук над водою.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах

1. Окремі імітаційні гребкові рухи руками кролем на грудях (вправа 51).
2. Імітація поперемінних гребкових рухів руками кролем на грудях (вправа 52).

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах

1. Поперемінні гребкові рухи руками кролем на грудях в поєднанні з поперемінними рухами ногами (вправа 54).

Ігри на воді «Ходьба на руках»

Виконавши стойку на кистях, просуватися вперед, крокуючи руками по дну басейну чи водоймища.

Повний зміст контрольного уроку № 6

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу чи майданчика з різними положеннями рук, з переходом на легкий біг.
2. Перешикування групи в 2 шеренги.
3. Виконати 8-10 поперемінних колових рухів руками в боковій площині вперед і назад.
4. Виконати в парах 5-6 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях (вправа 52).

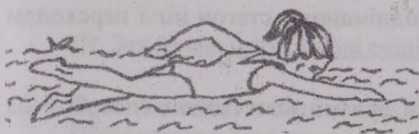
II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду зі стрибком вниз на ноги.
2. Розминка загальна: а,б,в.
3. Виконати біля бортика басейну із затримкою дихання 3-4 поперемінні гребки правою і лівою рукою кролем на грудях в поєднанні з поперемінними рухами ногами (вправа 54).
4. Проплисти із затримкою дихання 2 рази по 1 басейну (впоперек) на правій, а потім на лівій руці кролем на грудях.
5. Вийти із води і сісти на лаву.
6. Проплисти із затримкою дихання півбасейну (5-6 м) кролем на грудях по елементах.
7. Проплисти 2 рази по 1 басейну в повній координації кролем на спині (вправа 46).
8. Проплисти 2 рази по 1 басейну початковим способом на спині.
9. Ігри на воді.

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шикування в одну шеренгу.
3. Перекличка.
4. Короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Плавання із затримкою дихання кролем на грудях по елементах



1. Вдосконалення техніки плавального дихання кролем на грудях.
2. Плавання на техніку кролем на спині по елементах і в повній координації.
3. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук.
4. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шикування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси для тих, хто не вмiє плавати.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками і плавального дихання кролем на грудях по елементах

1. Імітаційні вдихи і видихи кролем на грудях з упором рук на коліна (вправа 48).
2. Імітаційні вдихи і видихи кролем на грудях з випрямленою вперед лівою рукою (вправа 49).
3. Окремі імітаційні гребкові рухи руками кролем на грудях (вправа 51).
4. Поперемінні імітаційні гребкові рухи руками кролем на грудях (вправа 52).

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки гребкових рухів руками і плавального дихання кролем на грудях по елементах

1. окремі гребкові рухи руками кролем на грудях в поєднанні з поперемінними рухами ногами (вправа 53).
2. Поперемінні гребкові рухи руками кролем на грудях в поєднанні з поперемінними рухами ногами (вправа 54).

Ігри на воді

«Квач» з пірнанням

Втікаючи від переслідування, гравці мають право пірнати.
Варіант. Дозволяють «квацати» тільки під водою (пірнувши).

Повний зміст уроку № 7

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу чи майданчика на зовнішній стороні стоп, напів-присіді, на пальцях з високим підніманням стегон ніг і переходом на легкий біг.
2. Перешиккування групи у 2 шеренги.
3. Виконати 3-4 імітаційні гребкові рухи руками початковим способом на спині (вправа 17).
4. Виконати 3-4 імітаційні вдихи і видихи кролем на грудях з упором рук на коліна (вправа 48).
5. Виконати в парах по 5-6 окремих імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах (вправа 51).
6. Виконати 3-4 імітаційні вдихи і видихи кролем на грудях з випрямленою вперед лівою рукою (вправа 49).
7. Виконати 3-4 поперемінні імітаційні гребкові рухи руками кролем на грудях по елементах (вправа 52).
8. Виконати 3-4 поперемінні імітаційні гребкові рухи руками кролем на спині по елементах (вправа 42).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду із стрибком вниз на ноги.
2. Розминка загальна: а,б,в.
3. Виконати біля бортика басейну 3-4 окремі гребкові рухи правоюЮ а потім лівою рукою кролем на спині (вправа 44).
4. Проплисти 2 рази по 1 басейну (впоперек) на правій, а потім на лівій руці кролем на спині.
5. Виконати біля бортика басейну на затримці дихання 3-4 гребкових рухів правою, а потім лівою рукою кролем на грудях у поєднанні з поперемінними рухами ногами (вправа 53).
6. Проплисти на затримці дихання 2 рази по 1 басейну (впоперек) на правій, а потім на лівій руці кролем на грудях.
7. Виконати біля бортика басейну на затримці дихання 3-4 поперемінні гребкові рухи правою і лівою рукою кролем на грудях в поєднанні з поперемінними рухами ногами (вправа 54).
8. Проплисти на затримці дихання 2 рази по 1 басейну (в довжину) кролем на грудях по елементах (руки вперед зустрічаються).
9. Проплисти на затримці дихання 2 рази по півбасейну кролем на грудях (рука руку доганяє).
10. Проплисти 2 рази по 1 басейну в повній координації рухів кролем на спині по елементах (вправа 45).

11. Проплисти 8 басейнів працюючи ногами з дошкою на спині і на грудях у поєднанні з плавальним диханням, міняючи спосіб плавання через кожний басейн.
12. Проплисти по 1 басейну естафету кролем на спині.
13. Ігри на воді.

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шикування в одну шеренгу.
3. Перекличка.
4. Короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 8

Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях по елементах



1. Плавання із затримкою дихання кролем на грудях по елементах.
2. Плавання на техніку кролем на спині по елементах і в повній координації.
3. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук.
4. Ігри на воді

I. Підготовча частина на суші

1. Шикування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси для тих, хто не вміє плавати.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками і плавального дихання кролем на грудях по елементах (див. урок № 7)

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки гребкових рухів руками і плавального дихання кролем на грудях по елементах (див. урок № 7)

Ігри на воді «Млин»

Гравців розділяють на перші й другі номери. Перші номери, взявшись за руки, утворюють коло. Другі номери, тримаючись правою рукою в місці з'єднання рук перших номерів, лягають грудьми чи спиною на воду й виконують рухи ногами способом кроль. Коло повільно крутиться в напрямку годинникової стрілки. Через деякий час гравці міняються ролями.

Повний зміст уроку № 8

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу чи майданчика з переходом на легкий біг.
2. Перешикуння у 2 шеренги.
3. Виконати в парах 3-4 імітаційні вдихи і видихи кролем на грудях з випрямленою вперед лівою рукою (вправа 49).
4. Виконати в парах 5-6 окремих імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах (вправа 51).
5. Виконати 3-4 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах (вправа 52).
6. Виконати 3-4 поперемінні імітаційні гребкові рухи руками кролем на спині по елементах (вправа 42).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду зі стрибком вниз на ноги.
2. Розминка загальна: а,б,в.
3. Виконати біля бортика басейну на затримці дихання 3-4 поперемінні гребкові рухи правою і лівою рукою кролем на грудях у поєднанні з поперемінними рухами ногами (вправа 54).
4. Проплисти із затримкою дихання 2 рази по 1 басейну (впоперек) на правій, а потім на лівій руці кролем на грудях.
5. Проплисти із затримкою дихання 2 рази по півбасейну (в довжину) кролем на грудях по елементах (руки вперед зустрічаються).
6. Проплисти із затримкою дихання 2 рази по півбасейну кролем на грудях (рука руку доганяє).
7. Проплисти 2 рази по 1 басейну в повній координації кролем на спині (вправа 47).
8. Проплисти 8 басейнів, працюючи ногами з дошкою на спині і на грудях у поєднанні з плавальним диханням, міняючи спосіб плавання через кожний басейн.
9. Проплисти на оцінку 1 басейн в повній координації кролем на спині.
10. Ігри на воді. «Млин», «Квач» з пірнанням, «Веселі стрибки».

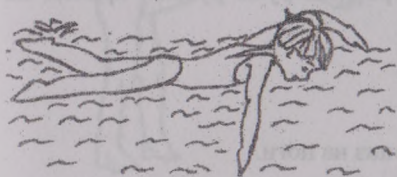
III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
4. Організований вихід.

Урок № 9

Контрольний

Плавання із затримкою дихання кролем на грудях



1. Проплисти на оцінку півбасейну кролем на грудях по елементах з затримкою дихання до рахунку «десять».
2. Повторне пропливання 1 басейну в повній координації кролем на спині (для тих, хто не здав норматив).
3. Повторне пропливання 1 басейну початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук (для тих, хто не здав норматив).

I. Підготовча частина на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Переключка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси для тих, хто не вмів плавати.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах

1. Окремі імітаційні гребкові рухи руками кролем на грудях (вправа 51).
2. Поперемінні імітаційні гребкові рухи руками кролем на грудях (вправа 52).

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах

1. Поперемінні гребкові рухи руками кролем на грудях в поєднанні з попереми́нними рухами ногами (вправа 54).

Ігри на воді
«Квач з домом»

Рятуючись від «квача», гравці можуть ховатися у «домі» – спеціально відведеному місці на полі, де не дозволяють «квачати».

Повний зміст контрольного уроку № 9

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу зала з переходом на легкий біг.
2. Перешикування групи у 2 шеренги.
3. Виконати в парах по 3-4 окремих імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах (вправа 51).
4. Виконати 3-4 поперемінні імітаційні гребкові рухи руками кролем на грудях по елементах (вправа 52).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду із стрибком вниз на ноги.
2. Розминка загальна: а,б,в.
3. Виконати біля бортика басейну із затримкою дихання 3-4 поперемінні гребкові рухи правою і лівою рукою кролем на грудях в поєднанні з поперемінними рухами ногами (вправа 54).
4. Проплисти із затримкою дихання 2 рази по 1 басейну (впоперек) на правій, а потім на лівій руці кролем на грудях.
5. Проплисти на затримці дихання 2 рази по 1 басейну (впоперек) кролем на грудях по елементах (руки вперед зустрічаються).
6. Вийти з басейну і сісти на лаву.
7. Проплисти із затримкою дихання півбасейну кролем на грудях.
8. Повторно проплисти 1 басейн у повній координації кролем на спині.
9. Повторно проплисти 1 басейн початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук.
10. Ігри на воді. «Квач» з домом, «Млин», «веселі стрибки».

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шикування в одну шеренгу.
3. Перекличка.

- Короткий розгляд проведеного контрольного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
- Організований вихід.

Урок № 10

Кроль на грудях по елементах і в повній координації рухів Поєднання техніки імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях з плавальним диханням



- Поєднання техніки плавального дихання з імітаційним гребком правої руки.
- Плавання із затримкою дихання кролем на грудях по елементах.
- Плавання на техніку по елементах і у повній координації кролем на спині.
- Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук.
- Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

- Шикування в одну шеренгу за зростом.
- Вітання з учителем. Перекличка.
- Пояснення змісту уроку.
- Одягнути плавальні пояси для тих, хто не вміє плавати.

II. Імітаційні вправи на суші для поєднання техніки плавального дихання з імітаційним гребком правої руки

Поєднання техніки плавального дихання з імітацією проносу правої руки кролем на грудях

Вправа 55. В.П. – О.С.

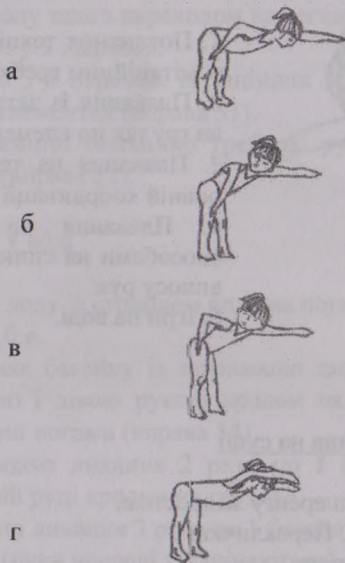
Випрямити руки за головою, нахилити тулуб вперед і праву руку притиснути долонею до зовнішньої сторони правого стегна (мал. 42-а).

На рахунок «раз» повернути голову вправо і одночасно з вдихом підняти праву руку вверх з високо піднятим ліктем, пронести її вперед до лівої руки, одночасно повертаючи голову вниз (мал. 42-б,в).

На рахунок «два» зробити довгий видих через рот і ніс на три рахунки, сильно дуючи на пальці ніг (мал. 42-г).

Виконати 3-4 імітаційні проноси правою рукою у поєднанні з плавальним диханням.

Методичні вказівки. Одночасно с підняттям правої руки ліктем вгору, зробити вдих. Якщо учень не зможе сам виконати вправу, тоді тренер повинен йому допомогти, взявши своєю правою рукою за праву кисть учня, а лівою – за голову, стоячи позаду учня; декілька разів підряд проімітувати початок вдиху з підніманням правої руки вгору.



Мал. 42

Поєднання техніки плавального дихання з імітаційними гребковими рухами правої руки кролем на грудях

Вправа 56. В.П. – О.С. Випрямити руки за головою і нахилити тулуб вперед (мал. 43-а).

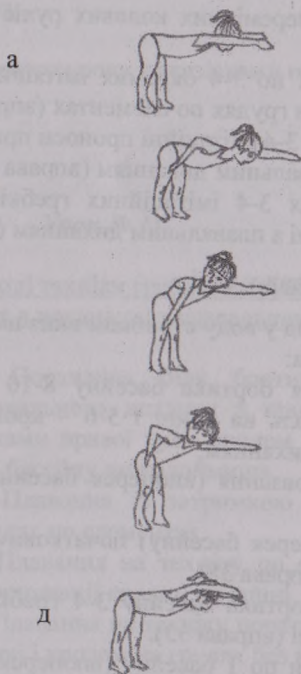
На рахунок «раз» виконати імітаційні гребкові рухи правою рукою з одночасним поверненням голови вправо (мал. 43-б,в).

На рахунок «два» одночасно з вдихом підняти праву руку ліктем вгору і з високо піднятим ліктем пронести її вперед до лівої руки, одночасно повертаючи голову вниз (мал. 43-в,г,д).

На рахунок «три» зробити довгий видих через рот і ніс на три рахунки сильно дуючи на пальці ніг (мал. 43-д).

Виконати 3-4 гребкових рухів правою рукою у поєднанні з плавальним диханням.

Методичні вказівки. Голова під час вдиха повинна притискатися до лівої руки і не відходити від неї.



Мал. 43

Ігри на воді «Сядь на дно»

Учні роблять глибокий вдих і сідають на дно. Але на дно можна сісти за умови, якщо зроблено повний видих.

Методичні вказівки. Під час видиху не робити ніяких рухів руками чи ногами тому, що тіло не опуститься на дно басейну.

Повний зміст уроку № 10

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу з переходом на легкий біг.
2. Перешикування групи в 2 шеренги.
3. Виконати 3-4 імітаційні гребкові рухи руками початковим способом на спині (вправа 28).
4. Виконати 5-6 поперемінних колових рухів в боковій площині вперед і назад.
5. Виконати в парах по 3-4 окремих імітаційних гребкових рухів руками способом кроль на грудях по елементах (вправа 51).
6. Виконати в парах 3-4 імітаційні проноси правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 55).
7. Виконати в парах 3-4 імітаційних гребків правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 56).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду стрибком вниз на ноги.
2. Розминка загальна:
 - A) виконати біля бортика басейну 8-10 поперемінних рухів ногами способом кроль на спині і 5-6 – кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням;
 - B) виконати 2 ковзання (впоперек басейну) на грудях (пояс на спині, вправа 26).
3. Проплисти (впоперек басейну) початковим способом кролем на грудях без виносу рук (вправа 38).
4. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкові рухи руками початковим способом на спині (вправа 33).
5. Проплисти 2 рази по 1 басейну (впоперек) на одних руках початковим способом на спині в поєднанні з швидкою зміною дихання.
6. Виконати біля бортика басейну на затримці дихання 3-4 окремі гребкові рухи руками кролем на грудях в поєднанні з поперемінними рухами ногами (вправа 54).
7. Проплисти з затримкою дихання 2 рази по 1 басейну (впоперек) на правій, а потім на лівій руці кролем на грудях.
8. Виконати біля бортика басейну на затримці дихання 3-4 поперемінні гребкові рухи правою і лівою рукою кролем на грудях в поєднанні з поперемінними рухами ногами (вправа 54).
9. Проплисти із затримкою дихання 2 рази по 1 басейну (в довжину) кролем на грудях по елементах (руки вперед зустрічаються).
10. Проплисти із затримкою дихання 2 рази по півбасейну кролем на грудях.
11. Проплисти 2 рази по 1 басейну кролем на спині по елементах.
12. Проплисти 2 рази по 1 басейну в повній координації кролем на спині.

13. Проплисти 8 басейнів з дошкою на спині і на грудях в поєднанні з плавальним диханням, міняючи спосіб плавання через кожний басейн.
14. Ігри на воді. «Сядь на дно», «Квач з домом», «Веселі стрибки».

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шикування в одну шеренгу.
3. Переключка.
4. Короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 11

Вдосконалення на суші і у воді техніки гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах в поєднанні з плавальним диханням



1. Поєднання біля бортика басейну техніки плавального дихання з проносом і гребковими рухами правої руки кролем на грудях, стоячи на дні басейну чи водоймища.
2. Плавання із затримкою дихання кролем на грудях по елементах.
3. Плавання на техніку по елементах і в повній координації кролем на спині.
4. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук.
5. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шикування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Переключка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси для тих, хто не вміє плавати.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки проносу і гребкових рухів руками на суші в поєднанні з плавальним диханням

1. Поєднання техніки плавального дихання з імітаційним проносом правої руки (вправа 55).

2. Поєднання техніки плавального дихання кролем на грудях з імітаційними гребковими рухами правою рукою (вправа 56).

III. Спеціальні вправи у воді для поєднання техніки плавального дихання з проносом і гребковими рухами правою рукою кролем на грудях, стоячи на дні басейну чи водоймища

Поєднання техніки плавального дихання з проносом і гребковими рухами правої руки кролем на грудях, стоячи на дні басейну чи водоймища

Вправа 57. В.П. – стоячи на дні басейну чи водоймища, взятися лівою рукою за поручні, а праву – притиснути долонею до зовнішньої сторони правого стегна (мал. 44-а). Нахилити тулуб вперед, повернути голову вправо і притиснути її до прямої лівої руки (мал. 44-б).

На рахунок «раз» одночасно з в дихом підняти з води праву руку вгору (мал. 44-в), пронести її вперед з високо піднятим ліктем і взятися за поручні і одночасним поверненням голови вниз для вдиху (мал. 44-г).

а



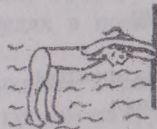
б



в



г



д



Мал. 44

На рахунок «два» зробити видих під воду через рот і ніс на три рахунки. Виконати гребок правою рукою (мал. 44-д).

Виконати 5-6 гребкових рухів правою рукою в поєднанні з плавальним диханням.

Методичні вказівки. Під час повернення голови вниз повністю видихнути повітря під воду, а не затримувати його в легенях.

Ігри на воді «М'яч за лінію»

Поле гри розмічають чотирма відмітками чи тичками при грі на водоймищі. Між ними натягують поплавці, що утворюють прямокутник 8x10 м або 10x12 м. Гравців поділяють на дві команди. Команди розташовуються на коротких лініях поля одна навпроти другої. За сигналом керівник кидає м'яч на середину поля. Гравці швидко пливуть із затримкою дихання кролем на грудях, намагаючись заволодіти ним і перекинути за лінію суперників. При порушенні правил керівник зупиняє гру і передає м'яч будь-якому гравцеві іншої команди.

Виграє команда, яка кине м'яч за лінію суперників більшу кількість разів.

Повний зміст уроку № 11

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу чи майданчика з переходом на легкий біг.
2. Перешикування групи у 2 шеренги.
3. Виконати 3-4 імітаційні гребкові рухи руками при початковому плаванні на спині (вправа 28).
4. Виконати в парах по 5-6 окремих імітаційних гребкових рухів правою, а потім лівою рукою кролем на грудях, проносячи руки вперед з високо піднятим ліктем (вправа 51).
5. Виконати 3-4 вдихи і видихи пливучі кролем на грудях в поєднанні з імітаційним проносом вперед правої руки (вправа 55).
6. Виконати 3-4 імітаційні гребкові рухи правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 56).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду стрибком вниз на ноги.
2. Розминка загальна: а,б,в (див. урок № 1).
3. Виконати біля бортика басейну 5-6 гребкових рухів правою рукою способом кроль на грудях в поєднанні з плавальним диханням, стоячи на дні басейну (вправа 57).
4. Проплисти із затримкою дихання 2 рази по 1 басейну на правій, а потім на лівій руці кролем на грудях.

5. Виконати біля бортика басейну із затримкою дихання 3-4 поперемінні гребкові рухи правою і лівою рукою кролем на грудях в поєднанні з поперемінними рухами ногами (вправа 54).
6. Проплисти із затримкою дихання 2 рази по півбасейну кролем на грудях.
7. Проплисти 2 рази по 1 басейну кролем на спині по елементах.
8. Проплисти 2 рази по 1 басейну в повній координації кролем на спині.
9. Проплисти 8 басейнів з дошкою на спині і на грудях в поєднанні з плавальним диханням, міняючи спосіб плавання через кожний басейн.
10. Проплисти на оцінку початковим способом на спині.
11. Ігри на воді. «М'яч за лінію», «Сядь на дно», «Веселі стрибки».

III. Заклучна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шикування в одну шеренгу.
3. Переключка.
4. Короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 12

Вдосконалення техніки гребкових рухів руками в кролі на грудях по елементах в поєднанні з плавальним диханням і поперемінними рухами ногами



1. Виконати біля бортика басейну поперемінні гребкові рухи руками кролем на грудях по елементах в поєднанні з плавальним диханням.
2. Плавання із затримкою дихання кролем на грудях по елементах.
3. Плавання кролем на спині по елементах і в повній координації.
4. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук над водою.
5. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шикування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Переключка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси для тих, хто не вмє плавати.

Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки поперемінних гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах в поєднанні з плавальним диханням

Поєднання техніки плавального дихання з поперемінними імітаційними гребковими рухами руками кролем на грудях

Вправа 58. В.П. – О.С. Випрямити руки за головою і нахилити тулуб вперед (вправа 45-а).

На рахунок «раз» виконати імітаційний гребок правою рукою з одночасним повернення голови до правого плечового суглобу (мал. 45-б).

На рахунок «два» в кінці гребка з підняттям правої руки вгору зробити глибокий вдих і пронести її вперед з високо піднятим ліктем до лівої руки, повертаючи голову лицем до низу (мал. 45-г,д).

а



б



в



г



д



е



Мал. 45

На рахунок «три» виконати імітаційний гребок лівою рукою з видихом в кінці гребка (мал. 45-є). Виконати 5-6 імітаційних попереми́нних гребкових рухів руками в поєднанні з плавальним диханням в кінці кожного гребка.

Методичні вказівки Одночасно з підняттям правої руки виконувати вдих.

II. Спеціальні вправи у воді для поєднання техніки гребкових рухів руками з плавальним диханням і попереми́нними рухами ногами

Попереми́нні гребкові рухи руками кролем на грудях стоячи на дні басейну

Вправа 59. В.П. – О.С. Стоячи на дні басейну чи водоймища, нахилити тулуб вперед і взятися прямими руками за поручні (мал. 46-а).

На рахунок «раз» зробити глибокий вдих, занурити обличчя у воду і затримати дихання (мал. 46-б,в).

а



б



в



г



д



є



ж



Мал. 46

На рахунок «два» виконати 3-4 поперемінні гребкові рухи правою і лівою рукою кролем на грудях, виконуючи пронос над водою з високо піднятим ліктем. Поперемінно триматися руками за поручні (мал. 46-г,д,е,ж).

Методичні вказівки. Рука в кінці гребка має піднятися з води ліктем вгору.

Поєднання техніки плавального дихання з гребковими рухами правою рукою кролем на грудях і поперемінними рухами ногами

Вправа 60. В.П. – О.С. Взятися руками за поручні і нахилити тулуб вперед.

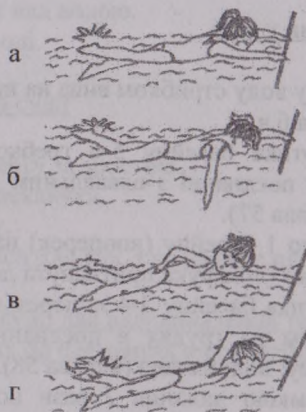
На рахунок «раз» зробити глибокий вдих, затримати дихання, лягти на воду і виконати три поперемінні рухи ногами кролем на грудях з одночасним видихом під воду (мал. 47-а).

На рахунок «два» виконати гребок правою рукою, тримаючися лівою за поручні і повернути голову вправо для вдишу (мал. 47-б).

На рахунок «три» одночасно з підняттям правої руки вгору, зробити глибокий вдих і пронести праву руку вперед з високо піднятим ліктем, повертаючи голову вниз для видиху (мал. 47-в,г).

Виконати 3-4 гребкові рухи правою рукою в поєднанні з плавальним диханням в кінці кожного гребка.

Методичні вказівки. Голова під час вдишу повинна бути притиснута до лівої руки, а не відриватися від неї.



Мал. 47

Ігри на воді «Клювання»

Гравці утворюють тісне коло, в центрі якого стоїть керівник. За його сигналом всі виконують вправу «поплавець». Керівник по черзі торкається рукою за спину тих, що спливли на поверхню. Вони повинні, видихнувши, опуститися на дно. Потім учасники стають ногами на дно й піднімаються.

Повний зміст уроку № 12

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу чи майданчика на п'ятах, зовнішній стороні стоп, носках з переходом на легкий біг.
2. Перешикування групи в 2 шеренги.
3. Виконати по 8-10 поперемінних колових рухів двома прямими руками вперед і назад.
4. Виконати в парах по 5-6 окремих імітаційних гребкових рухів правою, а потім лівою рукою кролем на грудях, проносячи руку вперед з високо піднятим ліктем (вправа 51).
5. Виконати в парах 5-6 поперемінних рухів руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 58).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду стрибком вниз на ноги.
2. Розминка загальна: а,б,в.
3. Виконати біля бортика басейну 5-6 гребкових рухів правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням і поперемінними рухами ногами (вправа 57).
4. Проплисти 2 рази по 1 басейну (впоперек) на правій руці в поєднанні з плавальним диханням (ліва рука притиснута до голови).
5. Виконати біля бортика басейну 3-4 поперемінні гребкові рухи правою і лівою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням стоячи на дні басейну, водоймища (вправа 58).
6. Проплисти з затримкою дихання 2 рази по 1 басейну (впоперек) на правій, а потім на лівій руці кролем на грудях.
7. Проплисти з затримкою дихання 2 рази по півбасейну (в довжину) кролем на грудях по елементах (руки зустрічаються спереду).
8. Проплисти 2 рази по 1 басейну кролем на спині по елементах (вправа 45).

9. Проплисти з затримкою дихання 2 рази по півбасейну кролем на грудях.
10. Проплисти 2 рази по 1 басейну в повній координації кролем на спині.
11. Проплисти 8 басейнів на ногах з дошкою на спині і на грудях в поєднанні з плавальним диханням, міняючи спосіб плавання через кожний басейн.

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Переключка.
4. Організований вихід.

Урок № 13

Плавання на техніку кролем на грудях по елементах



1. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях по елементах, виконуючи гребкові рухи правою рукою в поєднанні з плавальним диханням.
2. Плавання із затримкою дихання кролем на грудях по елементах.
3. Плавання на техніку кролем на

спині по елементах і в повній координації

4. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без проносу рук над водою.
5. Ігри чи естафети на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Переключка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси для тих, хто не вміє плавати.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах в поєднанні з плавальним диханням

1. Поєднання техніки плавального дихання з імітацією проносу правої руки кролем на грудях (вправа 55).
2. Імітаційні гребкові рухи правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 56).

3. Поперемінні імітаційні гребкові рухи руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 58).

ІІІ. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях по елементах в поєднанні з плавальним диханням

1. Поєднання техніки плавального дихання з гребковими рухами правої руки кролем на грудях і поперемінними рухами ногами (вправа 60).

Поєднання техніки плавального дихання з поперемінними гребковими рухами руками кролем на грудях по елементах, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих

Вправа 61. В.П. – О.С. Триматися руками за поручні басейну.

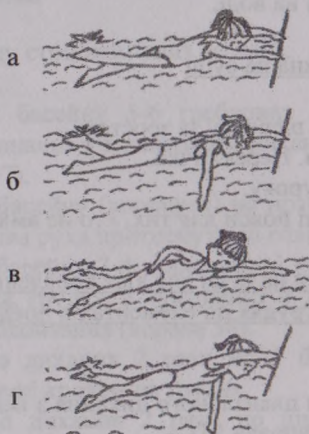
На рахунок «раз» зробити глибокий вдих, затримати дихання, лягти на воду і виконати 3 поперемінні рухи ногами кролем на грудях з одночасним видихом під воду.

На рахунок «два» виконати гребок правою рукою, тримаючись лівою за поручні, повернути голову вправо для вдиху (мал. 48-б).

На рахунок «три» одночасно з підняттям правої руки вгору зробити глибокий вдих і пронести праву руку вперед з високо піднятим ліктем, повертаючи голову вниз для видиху (мал. 48-в,г).

На рахунок «чотири» зробити гребок лівою рукою і видих під воду (мал. 48-г).

Виконати 5-6 поперемінних гребкових рухів руками в поєднанні з плавальним диханням і поперемінними рухами ногами.



Мал. 48

Ігри на воді

Естафета з роботою ніг

Стартуючи, учасники тримають руки випростаними вперед на протязі всієї дистанції і плвуть за допомогою ніг визначеним способом. Естафету можна проводити з дошкою, кругом або м'ячем, поклавши руки на цей предмет.

Повний зміст уроку № 13

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу чи майданчика з переходом на легкий біг. Біг з високо піднятим стегном.
2. Перешикуння групи в 2 шеренги.
3. Виконати в парах по 5-6 окремих імітаційних гребкових рухів правою, а потім лівою рукою кролем на грудях, проносячи руку вперед з високо піднятим ліктем (вправа 51).
4. Виконати в парах 3-4 імітаційні проноси правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 55).
5. Виконати в парах 3-4 гребкових рухів правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 56).
6. Виконати в парах 5-6 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 58).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду стрибком вниз на ноги.
2. Розминка загальна: а,б,в.
3. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкових руха правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням і поперемінними рухами ногами (вправа 60).
4. Проплисти з затримкою дихання 2 рази (впоперек басейну) на правій руці, ліва – випростана вперед, а потім на лівій, права – випростана вперед.
5. Виконати біля бортика басейну 5-6 поперемінних гребкових рухів руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням і поперемінними рухами ногами (вправа 61).
6. Проплисти 2 басейни (впоперек) кролем на грудях по елементах, виконуючи гребки правою рукою в поєднанні з плавальним диханням і поперемінними рухами ногами.
7. Проплисти 2 басейни (впоперек) кролем на грудях по елементах, виконуючи на затримці дихання поперемінні гребкові рухи правою і лівою рукою в поєднанні з поперемінними рухами ногами.

8. Проплисти 1 басейн (в довжину) кролем на спині по елементах (вправа 45).
9. Проплисти 2 рази по 1 басейну в повній координації кролем на спині.
10. Проплисти 10 басейнів, рухаючись на ногах з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням, міняючи спосіб плавання через кожний басейн.
11. Проплисти на оцінку 1 басейн (без пояса) початковим способом кролем на грудях без виносу рук (вправа).
12. Ігри чи естафета на воді. Естафета з роботою ніг, «Веселі стрибки».

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шикування в одну шеренгу.
3. Перекличка.
4. Короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 14

Вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях по елементах



1. Плавання кролем на грудях по елементах, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих.
2. Плавання на техніку кролем на спині по елементах в повній координації.
3. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без проносу рук над водою.
4. Ігри чи естафети на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шикування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнуття плавальні пояси тим, хто не вміє плавати.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками способом плавання кролем на грудях по елементах в поєднанні з плавальним диханням

1. Імітаційні гребкові рухи правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 56).
2. Поперемінні імітаційні гребкові рухи руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 58).

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях по елементах в поєднанні з плавальним диханням

1. Поєднання техніки плавального дихання з гребковими рухами правою рукою кролем на грудях і поперемінними рухами ногами (вправа 60).
2. Поєднання техніки плавального дихання з поперемінними гребковими рухами руками кролем на грудях по елементах, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих (вправа 61).

Ігри на воді «Пастка»

Один з гравців стоїть на дні, широко розставивши ноги. Другий з відстані 3-5 м пірнає, намагаючись проплисти під ним.

Повний зміст уроку № 14

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу чи майданчика з різними положеннями рук.
2. Перешиккування групи в 2 шеренги.
3. Виконати 3-4 імітаційні гребкові рухи руками початковим способом на спині (вправа 28).
4. Виконати в парах по 5-6 окремих імітаційних гребкових рухів правою, а потім лівою рукою кролем на грудях, проносячи руку вперед з високо піднятим ліктем (вправа 51).
5. Виконати в парах 3-4 гребкових рухів правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 56).
6. Виконати в парах 5-6 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 58).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду стрибком вниз на ноги.
2. Розминка загальна: а,б,в.
3. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкові рухи руками початковим способом на спині (вправа 33).
4. Проплисти 2 рази по 1 басейну (впоперек) на одних руках початковим способом на спині.
5. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкових рухів правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням і попереминими руками ногами (вправа 60).
6. Проплисти 2 рази по 1 басейну на правій руці кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням.
7. Виконати біля бортика басейну 5-6 попереминих гребкових рухів руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням і попереминими руками ногами (вправа 61).
8. Проплисти 2 рази по 1 басейну (в довжину) кролем на грудях по елементах, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих.
9. Проплисти з затримкою дихання 2 рази по півбасейну кролем на грудях.
10. Проплисти 2 рази по 1 басейну кролем на спині по елементах (вправа 45).
11. Проплисти 2 рази по 1 басейну в повній координації кролем на спині (вправ 47).
12. Проплисти 8 басейнів, рухаючись ногами з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням, міняючи спосіб через кожний басейн.
13. Проплисти по 1 басейну естафету кролем на спині.
14. Ігри та розваги на воді. «Пастка», естафета з роботою ніг, «Квач».

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шикунання в одну шеренгу.
3. Перекличка.
4. Короткий розгляд проведеного урорку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 15

Контрольний

Плавання на техніку способом кроль на грудях по елементах

1. Проплисти 1 басейн (12,5 м) кролем на грудях по елементах, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих.



2. Повторне пропливання 1 басейну (12,5 м) кролем на спині (для тих, хто не здав норматив).

3. Повторне пропливання 1 басейну (12,5 м) початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук.

4. Ігри на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шикування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Перекличка.
3. Пояснення змісту уроку.

II. Імітаційні вправи на суші для підготовки учнів до контрольного уроку

1. Імітаційні гребкові рухи правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 56).
2. Поперемінні імітаційні гребкові рухи руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 58).

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях по елементах

1. Поєднання техніки плавального дихання з поперемінними гребковими рухами руками кролем на грудях і поперемінними рухами ногами (вправа 61).

Повний зміст контрольного уроку № 15

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу чи майданчика на п'ятах, носках з переходом на легкий біг. Біг з високо піднятим стегном.
2. Перешикування групи в 2 шеренги.
3. Виконати по 8-10 поперемінних колових рухів прямими руками вперед і назад.
4. Виконати в парах 3-4 гребкових рухів правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 56).
5. Виконати в парах 5-6 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 58).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду стрибком вниз на ноги.
2. Розминка загальна: а,б,в.
3. Виконати біля бортика басейну 5-6 попереми́нних гребкових рухів руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням і попереми́нними рухами ногами (вправа 61).
4. Проплисти 2 басейни (впоперек) на правій руці кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням і попереми́нними рухами ногами.
5. Вийти з басейну і сісти на лавку.
6. Проплисти на оцінку 1 басейн (12,5 м) кролем на грудях по елементах, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих.
7. Повторне пропливання 1 басейну (12,5 м) кролем на спині (для тих, хто не плаває, або не здає норматив на оцінку).
8. Повторне пропливання 1 басейну (12,5 м) початковим способом на спині.
9. Повторне пропливання 1 басейну (12,5 м) початковим способом кролем на грудях без виносу рук (для тих, хто не плавав, або не здає на оцінку початковий норматив).
10. Ігри на воді.

III. Заключна частина (на суші)

1. Організований вихід із води.
2. Шикування в одну шеренгу.
3. Переключка.
4. Короткий розгляд проведеного контрольного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 16

Плавання на техніку кролем на грудях по елементах і в повній координації



1. Плавання кролем на грудях по елементах окремо на правій і на лівій руках в поєднанні з плавальним диханням і попереми́нними рухами ногами.
2. Плавання по елементах і в повній координації кролем на спині.

3. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук.
4. Ігри чи естафети на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шикування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Переключка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси тим, хто не вміє плавати.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах і в повній координації

1. Окремі імітаційні гребові рухи руками кролем на грудях (вправа 51).
2. Поєднання техніки плавального дихання з імітаційним проносом правою рукою кролем на грудях (вправа 55).
3. Поєднання техніки плавального дихання з імітацією гребка правою рукою кролем на грудях (вправа 56).
4. Поєднання техніки плавального дихання з поперемінними гребковими рухами руками кролем на грудях (вправа 58).

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях по елементах і в повній координації

1. Поєднання техніки плавального дихання з проносом і гребковими рухами правою рукою кролем на грудях (вправа 55).
2. Поєднання техніки плавального дихання з гребковими рухами правої руки кролем на грудях і поперемінними рухами ногами (вправа 61).
3. Поєднання техніки плавального дихання з поперемінними гребковими рухами руками кролем на грудях по елементах, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих (вправа 61).

Ігри на воді «Чехарда»

Гравці стають в колону по одному на відстані 2-х метрів один від одного. Той, хто стоїть останнім, перескакує через гравця, що стоїть спереду, а під наступного пірнає.

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу чи майданчика з переходом на легкий біг.
2. Перешиккування групи в 2 шеренги.
3. Виконати 3-4 імітаційні гребкові рухи початковим способом на спині (вправа 28).
4. Виконати 3-4 поперемінні імітаційні гребкові рухи руками кролем на спині (вправа 46).
5. Виконати в парах 3-4 імітаційні гребкові рухи правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 56).
6. Виконати в парах 5-6 поперемінних імітаційних рухів руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 58).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду стрибком вниз на ноги.
2. Розминка загальна: а,б,в.
3. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкових рухів правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням і поперемінними рухами ногами (вправа 60).
4. Проплисти 2 рази по 1 басейну (впоперек) на правій руці в поєднанні з плавальним диханням і поперемінними рухами ногами.
5. Виконати біля бортика басейну 5-6 поперемінних гребкових рухів руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням і поперемінними рухами ногами (вправа 61).
6. Проплисти 3 рази по 1 басейну (впоперек) кролем на спині по елементах, виконуючи після кожного гребка по 3 коротких горизонтальних рухів прямими руками біля стегон ніг (вправа 45).
7. Проплисти 2 рази по 1 басейну (в довжину) кролем на грудях по елементах, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих (вправа 61).
8. Проплисти з затримкою дихання 5-6 м кролем на грудях.
9. Проплисти 2 рази по 1 басейну в повній координації кролем на грудях.
10. Проплисти 2 рази по 1 басейну з повною координацією рухів кролем на спині.
11. Проплисти 8 басейнів на ногах з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням, міняючи спосіб через кожний басейн.
12. Проплисти на оцінку 1 басейн (без пояса) початковим способом на спині.
13. Ігри на воді. «Чехарда», «Пастка», «Веселі стрибки».

III. Заключна частина на суші

1. Організований вихід із води.
2. Шикування в одну шеренгу.
3. Переключка.
4. Короткий розгляд проведеного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Урок № 17

Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях по елементах і в повній координації рухів

126



1. Плавання кролем на грудях по елементах: а) на лівій руці з затримкою дихання; б) на правій руці в поєднанні з плавальним диханням; в) під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою рукою видих.

2. Плавання на техніку кролем на спині по елементах і в повній координації рухів.
3. Плавання на техніку початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук.
4. Ігри на естафети на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шикування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Переключка.
3. Пояснення змісту уроку.
4. Одягнути плавальні пояси тим, хто не вміє плавати.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах і в повній координації рухів (див. урок № 7)

III. Спеціальні вправи у воді для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях по елементах і в повній координації (див. урок № 7)

Ігри на воді «Корзина»

4-5 гравців, тримаючись за руки, утворюють коло. Це «корзина». На відстані 1,5-2 м від «корзини» стають парами 4 гравців, тримаючись за руки. П'ятий лягає зверху їм на руки, обличчям вниз. За командою четверо підкидують того, хто лежить у них на руках вверх-вперед в напрямку до «корзини». Той повинен пірнути в «корзину» й вийти на поверхню води за її межами.

Повний зміст уроку № 17

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу чи майланчика на п'ятах, на зовнішніх сторонах стоп, на носках з переходом на легкий біг.
2. Перешикування групи в 2 шеренги.
3. Виконати по 5-6 поперемінних колових рухів прямими руками назад і вперед в боковій площині (вправа 39).
4. Виконати 3-4 імітаційні гребкові рухи руками початковим способом на спині (вправа 28).
5. Виконати 5-6 поперемінних імітаційних гребкових рухів кролем на спині по елементах (вправа 45).
6. Виконати в парях 3-4 імітаційних гребкових рухів правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 56).
7. Виконати в парях 5-6 поперемінних імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 58).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду стрибком вниз на ноги.
2. Вільне пересування по дну басейну.
3. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкових рухів правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням і поперемінними рухами ногами.
4. Проплисти 2 рази по 1 басейну (впоперек) на правій руці в поєднанні з плавальним диханням і поперемінними рухами ногами.
5. Проплисти 2 рази по 1 басейну (в довжину) кролем на грудях по елементах, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих (вправа 61).
6. Проплисти на затримці дихання 5-6 м кролем на грудях.
7. Проплисти 2 рази по 1 басейну в повній координації кролем на грудях.
8. Проплисти 2 рази по 1 басейну кролем на спині по елементах.
9. Проплисти 2 рази по 1 басейну в повній координації кролем на спині.

10. Проплисти 6 басейнів на ногах з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням, міняючи спосіб через кожний басейн.
11. Проплисти естафету по 1 басейну кролем на спині.
12. Ігри на воді. «Корзина», «Чехарда», «Боротьба за м'яч».

III. Заключна частина на суші

1. Організований вихід із води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Переключка.
4. Організований вихід.

Урок № 18

Контрольний



1. Проплисти 1 басейн (12,5 м) в повній координації кролем на грудях.
2. Проплисти 2 басейни (25 м) в повній координації кролем на спині.
3. Проплисти 2 басейни (25 м)

початковим способом на спині.

4. Проплисти 2 басейни (25 м) початковим способом кролем на грудях без виносу рук.
5. Ігри і естафети на воді.

I. Підготовча частина на суші

1. Шиккування в одну шеренгу за зростом.
2. Вітання з учителем. Переключка.
3. Пояснення змісту уроку.

II. Імітаційні вправи на суші для вдосконалення техніки гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах і в повній координації

1. Поєднання техніки плавального дихання з імітаційними гребковими рухами правою рукою в кролі на грудях (вправа 56).
2. Поєднання техніки плавального дихання з попереминими імітаційними гребковими рухами руками кролем на грудях (вправа 58).

III. Спеціальні вправи у воді для вдоксоалення техніка плавання кролем на грудях по елемеаах і в повній координації

1. Поєднання техніка плавального дихання з гребковими рухами правою рукою кролем на грудях і попереминими рухами ногами (вправа 60).
2. Поєднання техніка плавального дихання з попереминими гребковими рухами руками кролем на грудях по елемеаах, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих (вправа 61).

Повний зміст уроку № 18

I. Підготовчі вправи на суші

1. Ритмічна ходьба по колу залу чи майданчика на п'ятах, на носках з переходом на легкий біг.
2. Перешикування групи в 2 шеренги.
3. Виконати в парах 3-4 імітаційних гребкових рухів правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 56).
4. Виконати в парах 5-6 попереминих імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням (вправа 58).

II. Спеціальні вправи у воді

1. Організований вхід у воду стрибком вниз на ноги.
2. Розминка загальна: а,б,в.
3. Виконати біля бортика басейну 5-6 попереминих гребкових рухів руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням і попереминими рухами ногами (вправа 61).
4. Проплисти 2 рази по 1 басейну (впоперек) кролем на грудях по елемеаах, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих (вправа 61).
5. Вийти з басейну і сісти на лавку.
6. Проплисти на оцінку 1 басейн (12,5 м) в повній координації рухів кролем на грудях.
7. Повторне пропливання на оцінку 2 басейнів (25 м) в повній координації рухів кролем на спині.
8. Повторне пропливання на оцінку 2 басейнів (25 м) початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук над водою.
9. Ігри на воді. «М'яч за лінію», «Корзина», «Пастка», «Веселі стрибки».

III. Заключна частина на суші

1. Організований вихід із води.
2. Шиккування в одну шеренгу.
3. Переключка.
4. Розгляд контрольного уроку з вказівками на помилки і позитивні моменти.
5. Організований вихід.

Короткий зміст 24-х уроків з плавання

Урок № 1. Підготовчі і спеціальні вправи на суші і у воді для ознайомлення з водним середовищем.

1. Навчити на суші і у воді техніці фонетичного плавального дихання, швидкої зміни дихання, «Морської зірки» на грудях і на спині.
2. Ігри та розваги на воді (див. урок № 1).

Урок № 2. Навчити на суші і у воді техніці гребкових рухів руками і попереми́нним рухам ногами при початковому способі плавання на спині.

1. Навчити у воді біля бортика басейну попереми́нним рухам ногами на спині.
2. Вдосконалення техніки «Морської зірки» на спині без підтримки.
3. Ігри та розваги на воді (див. урок № 2).

Урок № 3. Навчити у воді біля бортика басейну плаванню на одних руках, техніці гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині.

1. Навчити біля бортика басейну робити «Морську зірку» на грудях.
2. Проплисти 1 басейн на ногах з дошкою кролем на спині.
3. Ігри та розваги на воді (див. урок № 3).

Урок № 4. Поєднання техніки гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині з двома швидкими змінами дихання.

1. Навчити ковзанню на грудях.
2. Плавання на ногах з дошкою кролем на спині.
3. Ігри та розваги на воді (див. урок № 5).

Урок № 5. Поєднання техніки гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині з попереми́нними рухами ногами і двома швидкими змінами дихання.

1. Навчити на суші і у воді техніці попереми́нних гребкових рухів руками при початковому плаванні кролем на грудях без проносу рук над водою.
2. Плавання на ногах з дошкою кролем на спині.
3. Ігри та розваги на воді (див. урок №№ 7,8).

Урок № 6. К о н т р о л ь н и й.

1. Проплисти на оцінку 1 басейн (12,5 м) початковим способом на спині.
2. Ігри та розваги на воді (див. урок № 6).

Урок № 7. Навчити на суші і у воді техніці попереми́нних гребкових рухів руками кролем на спині по елементах.

1. Вдосконалення техніки початкових способів плавання на спині і кролем на грудях без проносу рук над водою.
2. Плавання на ногах з дошкою кролем на спині.
3. Ігри та розваги на воді (див. уроки №№ 1,2,3).

Урок № 8. Навчити на суші і у воді техніці плавального дихання кролем на грудях.

1. Вдосконалення на суші і у воді техніки попереми́нних гребкових рухів руками кролем на спині по елементах.
2. Плавання на техніку по елементах і в повній координації початковими способами на спині і кролем на грудях без проносу рук над водою.
3. Плавання на ногах з дошкою кролем на спині.
4. Ігри та розваги на воді (див. урок № 1).

Урок № 9. Вдосконалення на суші і у воді техніки попереми́нних гребкових рухів руками кролем на спині по елементах.

1. Вдосконалення техніки плавального дихання кролем на грудях стоячи на дні басейну.
2. Плавання на техніку по елементах і в повній координації початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук.
3. Плавання на ногах з дошкою кролем на спині.
4. Ігри та розваги на воді (див. урок № 6).

Урок № 10. Навчити на суші техніці імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах.

1. Плавання на техніку кролем на спині по елементах і в повній координації.
2. Вдосконалення у воді техніки плавального дихання кролем на грудях в поєднанні з попереми́нними рухами ногами.
3. Плавання на техніку по елементах і в повній координації рухів початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук.
4. Плавання на ногах з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням, міняючи спосіб плавання через кожний басейн.
5. Ігри на воді (див. урок № 2).

Урок № 11. Вдосконалення техніки плавання кролем на спині по елементах і в повній координації.

1. Вдосконалення на суші техніки імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах.
2. Вдосконалення у воді техніки плавального дихання кролем на грудях в поєднанні з попереми́нними рухами ногами.
3. Плавання на техніку по елементах і в повній координації початковими способами на спині і кролем на грудях без проносу рук над водою.
4. Плавання на ногах з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням.
5. Ігри та розваги на воді (див. уроки №№ 7,8).

Урок № 12. Контрольний.

1. Проплисти на оцінку 1 басейн (12,5 м) в повній координації кролем на спині.
2. Проплисти на оцінку 1 басейн початковим способом кролем на грудях без виносу рук.
3. Повторно проплисти на оцінку 1 басейн початковим способом на спині (для тих, хто не здав норматив).
4. Ігри та розваги на воді (див. урок № 9).

Урок № 13. Навчити у воді техніці гребкових рухів руками кролем на грудях по елементах, стоячи на дні басейну чи водоймища.

1. Поєднання на суші техніки плавального дихання з імітаційним проносом і гребковими рухами правою рукою.
2. Плавання на техніку по елементах і в повній координації кролем на спині і початковими способами на спині і кролем на грудях без проносу рук над водою.
3. Плавання на ногах з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням.
4. Ігри на воді (див. урок № 4).

Урок № 14. Вдосконалення техніки гребкових рухів руками в кролі на грудях, стоячи на дні басейну чи водоймища.

1. Вдосконалення на суші техніки імітаційного проносу і гребкових рухів правою рукою кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням.
2. Плавання на техніку по елементах і в повній координації кролем на спині і кролем на грудях без проносу рук над водою.
3. Плавання на ногах з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням.
4. Ігри на воді (див. урок № 4).

Урок № 15. Поєднання у воді на затримці дихання гребкових рухів руками кролем на грудях з поперемінними рухами ногами.

1. Поєднання на суші імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях з плавальним диханням, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих (руки вперед зустрічаються).
2. Плавання на техніку по елементах і в повній координації кролем на спині початковими способами на спині і кролем на грудях без проносу рук над водою.
3. Плавання на ногах з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням.
4. Ігри на воді (див. урок № 5).

Урок № 16. Поєднання на суші і у воді техніки плавального дихання з проносом і гребковими рухами правою рукою кролем на грудях, стоячи на дні басейну чи водоймища.

1. Вдосконалення на суші техніки поперемінних імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих (руки впереді зустрічаються).
2. Плавання на техніку по елементах і в повній координації кролем на спині початковими способами на спині і кролем на грудях без проносу рук над водою.
3. Плавання на ногах з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням.
4. Ігри на воді (див. уроки №№ 10,11).

Урок № 17. Поєднання у воді біля бортика басейну техніки плавального дихання з гребковими рухами правою рукою кролем на грудях і поперемінними рухами ногами.

1. Вдосконалення на суші техніки поперемінних імітаційних гребкових рухів руками кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих (руки впереді зустрічаються).
2. Плавання на техніку по елементах і в повній координації кролем на спині початковими способами на спині і кролем на грудях без проносу рук над водою.
3. Плавання на ногах з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням.
4. Ігри на воді (див. урок № 12).

Урок № 18. Плавання кролем на грудях по елементах, виконуючи гребкові рухи правою рукою в поєднанні з плавальним диханням.

1. Плавання на техніку по елементах і в повній координації кролем на спині початковими способами на спині і кролем на грудях без проносу рук над водою.
2. Плавання на ногах з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням.
3. Ігри на воді (див. урок № 13).

Урок № 19. Поєднання на суші і у воді біля бортика басейну техніки плавального дихання з поперемінними гребковими рухами руками кролем на грудях по елементах, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих.

1. Плавання на техніку по елементах і в повній координації кролем на спині початковими способами на спині і кролем на грудях без проносу рук над водою.
2. Плавання на ногах з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням.
3. Ігри на воді (див. урок № 13).

Урок № 20. Плавання кролем на грудях по елементах, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих (руки впереді зустрічаються).

1. Плавання на техніку по елементах і в повній координації кролем на спині початковими способами на спині і кролем на грудях без проносу рук над водою.
2. Плавання на ногах з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням.
3. Ігри на воді (див. урок № 14).

Урок № 21. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях по елементах, виконуючи під кінець гребка правою рукою вдих, а під гребок лівою – видих

1. Плавання на техніку по елементах і в повній координації кролем на спині початковими способами на спині і кролем на грудях без проносу рук над водою.
2. Вдосконалення техніки плавання на ногах з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням.
3. Ігри на воді (див. урок № 14).

Урок № 22. Плавання на техніку по елементах і в повній координації кролем на грудях.

1. Вдосконалення техніки плавання по елементах і в повній координації кролем на спині і початковими способами на спині і кролем на грудях без виносу рук.
2. Вдосконалення техніки плавання на ногах з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням.
3. Ігри на воді (див. урок № 16).

Урок № 23. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях по елементах і в повній координації.

1. Вдосконалення техніки плавання в повній координації кролем на спині і початковими способами на спині і кролем на грудях без проносу рук над водою.
2. Плавання на ногах з дошкою кролем на спині і кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням.
3. Ігри на воді (див. урок № 17)

Урок № 24. К о н т р о л ь н и й.

1. Проплисти (за вибором) на оцінку 2 басейни (25 м) в повній координації кролем на грудях або кролем на спині, або початковими способами на спині, або кролем на грудях без проносу рук над водою.
2. Ігри на розваги наводі. «Квач» з пірнанням, «Веселі стрибки», «Пастка».

Гідрофобія (водобоязнь)

Водобоязнь

«Він не вмів ні плавати, ні писати», - так говорили в Стародавній Греції і до сьогоднішнього дня цей крилатий афоризм не лишився своєї актуальності.

У воді, як у дзеркалі, проявляються всі потаємні вроджені вади, комплекси, які в повсякденноу житті можна і не побачити. Ми зупинимосся тільки на одному, який має назву «Гідрофобія».

При початковому навчанні плаванню існують три види водобоязні:

- страх перед водою за неумінням плавати;
- страх вмючих плавати перед глибиною басейну чи водоймища;
- загальний панічний страх водного середовища.

Перший вид водобоязні проходить через 1-2 заняття на мілкому місці. Другий вид – також швидко проходить після декількох занять на глибокому місці басейну чи водоймища. Але цей вид водобоязні необхідно серйозно враховувати тренеру при переводі дітей, вмючих плавати з мілкої води на глибоку. Перші заняття на глибокому місці повинні носити озвйомлюючий характер, ігровий, при цьому слід уникати будь-яких конкретних плавальних завдань (в тому числі на техніку).

Навіть той учень, який оволодів на «відмінно» технікою спортивних способів плавання на мілкому місці, переходячи на глибоку воду, буде відчувати страх перед глибиною і буде зупинятися і піднімати голову з води через кожних 2-3 метри.

Третій вид водобоязні самий неприємний і самий важкий в переборенні страху перед водою. Тренеру або вчителю необхідно мати точні і спеціальні знання для успішного переборення в учнів цього незрозумілого панічного страху перед водою.

При навчанні учнів плаванню тренер або вчитель завжди зіштовхується з цим загадковим і не зовсім приємним явищем, так як майже в кожному класі, який складається з 25-30 учнів знаходиться 3-4 учні, а де-інколи і на багато більше, які мають в собі цей комплекс водобоязні. Такі учні з великими труднощами заходять у воду і з величезною силою хапаються за поручні чи бортик басейну. Тіло їх сковане, м'язи перенапружені і через короткий час тіло починає тряситися від видуманого неіснуючого холоду.

Анкетне опитування бітків, у яких діти страждають водобоязню, показав, що в грудному і старшому віці не було допущено з боку батьків ніяких грубих порушень під час купання дітей, що в майбутньому могло відродити страх перед водою.

Ця негативна інформація (по невідомій на сьогоднішній день причині) записана на підсвідомому рівні ще до народження такої людини.

В народі говорять: якщо людина без причин боїться води, то в родині хтось топився по батьківській чи материнській лінії і попереджаюча інформація передалася по генетичній чи молекулярній пам'яті нащадкам.

Цю хибну інформацію, яка закладена в підсвідомості, тренеру необхідно зруйнувати і скласти на її місці через свідомість нову позитивну інформацію.

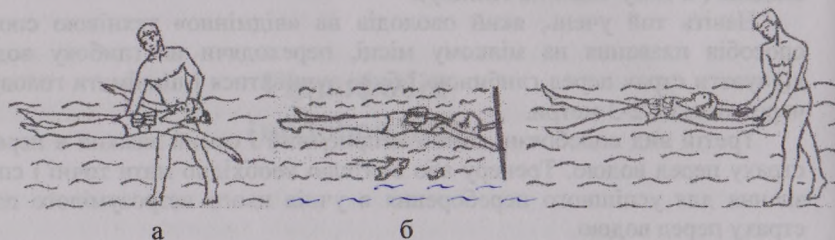
Як показав багаторічний тренерський досвід у праці з дітьми і дорослими, в яких було проявлення водобоязні, не можна відразу приступати до навчання плаванню. Навчання можна починати лише тоді, як притупилося загострення почуття страху, тому що після декількох наполегливих уроків такі діти, як правило, категорично відмовляються від подальших занять з плавання і припиняють навчання.

Починати навчання можна лише тоді, коли учень починає самостійно, без підтримки пересуватися по дну басейну чи водоймища.

Такий період може продовжуватися від 2-3 днів до 2-3 тижнів, а в деяких окремих випадках і більше. Під час індивідуальних занять такий період значно зменшується.

Можна починати навчання двома шляхами: класичним і сучасним прискореним методом за допомогою блочного тренажера, який можна легко повісити в басейні на дрот для ватерпольних воріт, чи на дрот, натягнутий між двома вбитими у воду стовпами на пляжі.

При класичному методі тренер сам повинен зайти у воду, взяти учня на руки і акуратно покласти його спиною на воду, підтримуючи знизу лівою рукою за голову, а правою – під попереk (мал. 49а).



Мал. 49, 50

В такому положенні потрібно проковзнути з учнем декілька басейнів (тобто клин клином вибити, більшим страхом вибити менший страх, який і є головною перешкодою для навчання). Потім після невеликої перерви біля бортика басейну виконати «Морську зірку» на спині, тримаючись руками знизу за поручні басейну (мал. 49б), продовжуючи підтримувати учня двома руками. Після того, як тіло учня врівноважиться на воді, тренеру необхідно повільно і непомітно опустити праву руку вниз від поперека, а лівою рукою продовжувати підтримувати голову учня. Після того, як учень з підтримкою руками за поручні басейну сам лежить на воді, тоді вправи поступово ускладнюються (мал. 50).

Як видно з описаної класичної методики, діти з водобоязню, бояться лізти самі у воду тільки тому, що не відчувають під собою твердої опори, а невагомість тіла у воді більшість таких дітей сприймає як падіння в безодню, особливо під час лежання на спині. Якраз в таких випадках і приходиться нам на допомогу блочний тренажер №1-ВЙ, на перекладину якого учень надійно

опирається грудьми при початковому плаванні кролем на грудях без виносу рук над водою і потилицею при початковому плаванні на спині.

Користуючись на уроках блочним тренажером №1-ВЙ, учні з водобоязню майже не відстають в навчанні від своїх однолітків. Вони з перших уроків починають виконувати ті самі вправи, які виконують всі інші учні, розуміють, що без тренажера цього зробити неможливо.

Спеціальний комплекс вправ у воді для подолання водобоязні при класичному методі навчання

Вправа № 1. «Морська зірка» на спині з підтримкою тренера за голову і попереку учня (мал. 49).

Вправа № 2. «Морська зірка» на спині з підтримкою за поручні басейну і кисті рук (мал. 49-б, 50).

В.П. – стоячи на дні басейну чи водоймища (пояс на грудях) на рахунок «раз» лягти на спину і взятися нижнім захватом за поручні.

На рахунок «два» розвести ноги в сторони і виконати «Морську зірку» на спині (вправа б, мал. 4).

На рахунок «три» тренер, стоячи позаду учня, бере його за суглоби кисті (мал. 50) і на десять рахунків відводить руки від поручнів басейну, продовжуючи тримати його за кисті рук.

На рахунок «чотири» тренер підводить кисті рук учні до поручнів басейну, відпускає руки (як тільки той взявся за поручні) і знову продовжує рахувати до десяти.

На рахунок «п'ять» учень стає на дно басейну чи водоймища.

Повторити вправу 3-4 рази.

Методичні вказівки. Простежити за тим, щоб голова і тулуб лежали рівно на воді, а пальці рук були б випрямленими. Якщо учень лежить на воді зігнуто, то тренер говорить йому образно «підніми плавки чи купальник на поверхню води».

«Морська зірка» на спині з підтримкою і без підтримки за поручні басейну

Вправа № 3. В.П. – стоячи на дні басейну чи водоймища.

На рахунок «раз» присісти у воду і взятися нижнім хватом за поручні і лягти на спину (мал. 4).

На рахунок «два» тренер, стоячи позаду учня, бере його двома пальцями (великим і вказівним) за суглоби кисті і відводить руки від поручнів басейну і починає голосно рахувати до десяти, одночасно відпускаючи суглоби учня (мал. 50). В кінці рахунку тренер знову бере учня двома пальцями за суглоби кисті і підводить їх до поручнів басейну.

На рахунок «три» учень стає на дно басейну чи водоймища.

Повторити вправу 2-3 рази за допомогою тренера і самостійно, тримаючи і відпускаючи пальцями рук поручні басейну.

Методичні вказівки. При першому виконанні вправи тренер поперемінно відпускає суглоби кисті правої і лівої рук на 3-4 сек., сильніше здавлюючи пальцями суглоби учня. При 2-3-х повторному виконанні вправи тренер

продовжує рахувати до десяти і одночасно пальцями рук відпускає суглоби кисті учня, не забираючи своїх рук від них.

«Морська зірка» на спині за допомогою плавальної дошки

Вправа № 4. В.П. – стоячи на дні басейну чи водоймища.

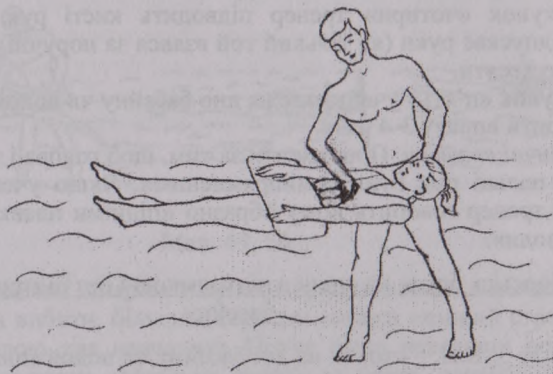
На рахунок «раз» за допомогою тренера учень лягає на спину і притискає прямими руками повернуту впоперек дошку до ніг (мал. 8).

На рахунок «два» учень розводить ноги в сторони і лежить на воді з закритими очима до рахунку «десять». Тренер підтримує його рукою зверху за пояс (мал. 51). Після невеликого відпочинку тренер продовжує рахунок від 1 до 5 (учень з закритими очима без підтримки) і від 6 до 10 (учень з відкритими очима з підтримкою за пояс).

Потім від 1 до 5 з закритими очима без підтримки і від 6 до 10 з відкритими очима також без підтримки.

Після того, як учень успішно подолав перший етап водобоязні, можна приступити до другого етапу навчання:

- «Морська зірка» без плавальної дошки (мал. 6-а);
- поперемінні рухи ногами на спині біля бортика басейну і в плаванні з дошкою (мал. 12).



Мал. 51

«Морська зірка» на спині з підтримкою за кінець палиці

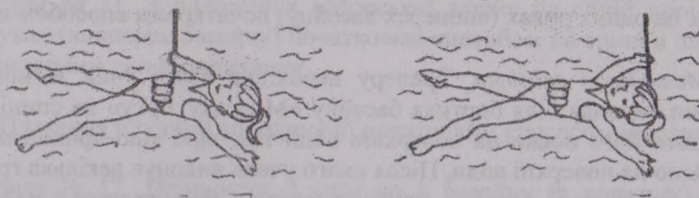
Вправа № 5. В.П. – лежачи на спині (пояс на грудях).

Виконати до рахунку «десять» «Морську зірку» на спині, тримаючись правою рукою за кінець палиці, а ліву руку свobodно відвести в сторону (мал. 52).

Методичні вказівки. Руку з кінцем палиці притискають до живота:

- А) з першого положення «Морської зірки» на спині відвести праву руку з палицею в сторону і залишитися лежати на спині до рахунку «десять» (мал. 53);

- Б) з другого положення «Морської зірки» на спині відпустити декілька разів палицю пальцями правої руки і знову взятися за неї, не порушуючи при цьому горизонтального положення тіла і рук (мал. 53).



Мал. 52, 53

«Морська зірка» на спині з підтримкою пальцями ніг за поручні басейну

Вправа № 6. Виконати «Морську зірку» на спині, зачіпившись пальцями ніг за поручні басейну (вправа 8, мал. 12):

- А) виконати до рахунку «десять» «Морську зірку» на спині без підтримки (вправа 7) початковим способом на спині.

Поперемінні рухи ногами на спині

Вправа № 7. Виконати біля бортика басейну 8-10 поперемінних рухів ногами крлем на спині, тримаючись руками за бортик басейну (вправа 15) початковим способом на спині.

Гребкові рухи руками при початковому способі плавання на спині біля бортика басейну

Вправа № 8. Виконати біля бортика басейну 3-4 гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині, тримаючись пальцями рук за поручні (вправа 20) початковим способом на спині.

- А) виконати 3-4 гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині, тримаючись пальцями ніг за поручні (вправа 21) початковим способом на спині.

Ставання на дно басейну з положення «Морської зірки» на спині

Вправа № 9. Виконати за допомогою тренера 3-4 ставання на дно басейну з положення «Морської зірки» на спині (вправа 10) початковим способом на спині.

Плавання на одних руках початковим способом плавання на спині

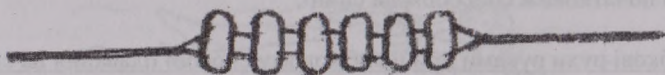
Вправа № 10. З положення «Морської зірки» на спині проплисти по елементах на одних руках (впоперек басейну) початковим способом плавання на спині.

Методичні вказівки. Тренеру необхідно взяти учня за ноги після того, як він виконав біля бортика басейну «Морську зірку» на спині (вправа 21) і підняти його носки на поверхню води так, щоб тіло врівноважилося і лежало рівно на поверхні води. Після цього учень виконує декілька гребкових рухів руками на місці, і тренер легенько штовхає його за ноги в той момент, коли руки після гребка знаходяться біля ніг. Під час пропливання тренер повинен голосно коментувати гребкові рухи учня так, щоб він чув і виконував їх: «Руки під водою», «Дивися ввєрх на стелю», «Ноги в сторони», «Дихай ротом» і т.д.

Плавальний пояс

Плавальний пояс так само, як і тренажер, використовується для підтримки учня на поверхні води.

Плавальний пояс складається з шести пінопластових брусків довжиною 111 мм і шириною 107 мм, загальна ширина якого не повинна перевищувати 40-42 см (мал. 54).



Мал. 54

Як правило, тренер сам виготовляє такі пояси для кожного учня, не залежно від того, чи вмє учень плавати, чи ні, за винятком лише тих учнів, які оволоділи спортивними способами плавання кролем на спині і кролем на грудях.

При плаванні на грудях пояс слід повернути пінопластовими брусками на спину, а при плаванні на спині пояс слід повернути брусками на живіт. І не залежно від того, скільки поясів знаходиться на учневі два, три), всі вони повинні бути повернутими в протилежному від води сторону.

Методичні вказівки. На бруски пояса не слід лягати ні животом, ні спиною тому, що при надавленні тілом на бруски, на пояса утворюється відштовхуюча сила, яка повертає учня з живота на спину, а при надавленні спиною на бруски – повертає на живіт, що робить неможливим виконання вправи.

Поєднання гребкових рухів руками при початковому плаванні на спині зі швидкою зміною дихання

Вправа № 11. З положення «Морської зірки» на спині проплисти на одних руках (впоперек басейну) початковим способом на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання.

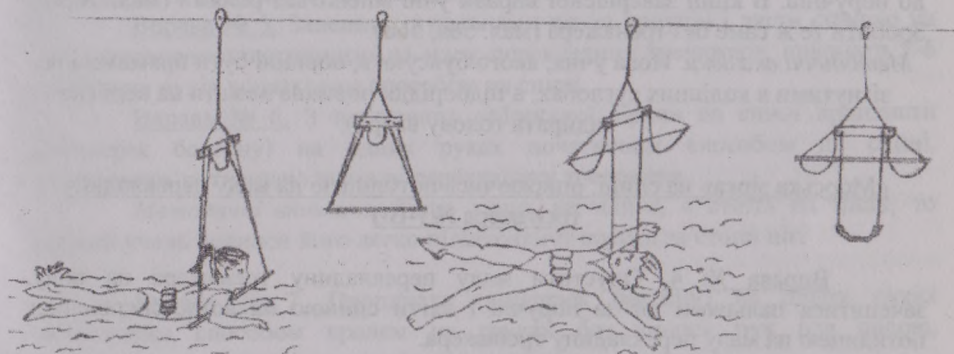
Плавання в повній координації початковим способом на спині

Вправа № 12. Проплисти 2 рази по 1 басейну (в довжину) в повній координації початковим способом на спині.

Повторити вправу 3-4 рази.

Вправи на воді за допомогою блочного тренажера №1-ВЙ (В.Йосипчук)

Блочний тренажер складається з блока, який легко рухається на натягнутому дроті, пластмасової чи алюмінієвої планки довжиною 160 мм і шириною 30 мм, на кінцях якої висверблені по два отвори шириною 7-8 мм, через які проходять 4 шнурки. Два із них кріпляться до блока і до двох кінців перекладины (довжиною 300-350 мм), а другі два шнурки кріпляться одними кінцями за перекладину, а другі два проходять через два середні отвори пластмасової планки, яка закріплена на висоті 1,5 м над перекладиною, і кріпляться за два кінці вигнутої пластмасової чи алюмінієвої пластини довжиною 160 мм і шириною 30 мм, яка служить підставою і опорою для потилиці при початковому плаванні на спині.



Мал. 55

«Морська зірка» на грудях з опорою на перекладину тренажера №1-ВИ

Вправа № 1. Одягнути 2-3 плавальні пояси на спину.

На рахунок «раз» лягти грудьми на перекладину тренажера, а руками взятися за поручні басейну і виконати «Морську зірку» на грудях з опорою на перекладину тренажера.

Методичні вказівки. Перекладина тренажера повинна обов'язково знаходитися на 8-10 см під водою.

Поперемінні гребкові рухи руками біля бортика басейну при початковому плаванні кролем на грудях без виносу рук над водою

Вправа № 2. На рахунок «раз» лягти грудьми на перекладину тренажера, а руками взятися за поручні басейну і виконати «Морську зірку» на грудях.

На рахунок «два» з'єднати руки перед собою і виконати біля бортика басейну 5-6 поперемінних гребкових рухів руками при початковому плаванні кролем на грудях без виносу рук над водою.

На рахунок «три» зігнути праву ногу в колінному суглобі і стати на дно басейну чи водоймища.

Вправа № 3. Якщо учень сам не в змозі лягти грудьми на тренажер і підняти ноги на поверхню води, тоді другий учень стає позаду нього, піднімає його ноги і стає по між ними, притискаючись руками коліна до своїх боків, і починає повільно відбуксовувати лежачого на тренажері учня назад, в сторону протилежного бортика. Спочатку на 0,5 м, потім – на 1 м, поступово збільшуючи відстань від бортика басейну, а потім його знову штовхає вперед до поручнів. В кінці завершеної вправи учні міняються ролями (мал. 56,57). Зробити те ж саме без тренажера (мал. 56а, 57а).

Методичні вказівки. Ноги учня, якого буксують, повинні бути прямими і не зігнутими в колінних суглобах, а підборіддя повинно лежати на воді (не задирати голову вверх).

«Морська зірка» на спині, опираючись потилицею на малу перекладину тренажера №1-ВИ

Вправа № 4. Опустити малу перекладину тренажера на воду, зачепитися пальцями ніг за поручні і лягти спиною на воду, спираючись потилицею на малу перекладину тренажера.

На рахунок «раз» розвести руки і ноги в сторони і виконати «Морську зірку» на спині.

На рахунок «два» взятися руками за шнурки малої перекладини тренажера, зігнути одну ногу в колінному суглобі і стати на дно басейну чи водоймища.



Мал. 56.



Мал. 56 а.



Мал. 57.



Мал. 57 а.

Методичні вказівки. Якщо учень сам боїться лягти на спину, то, підтримуючи його зверху за пояс, допоможіть йому лягти.

Вправа № 5. Запепитися пальцями ніг за поручні і лягти спиною на воду спираючись потилицею на малу перекладину тренажера, виконати 5-6 гребкових рухів початковим способом на спині.

Вправа № 6. З положення «Морської зірки» на спині проплисти (впоперек басейну) на одних руках початковим способом на спині, спираючись потилицею на малу перекладину тренажера.

Методичні вказівки. Якщо учень не пливе, а стоїть на місці, то другий учень повинен його легко підштовхнут вперед за стопи ніг.

Вправа № 7. Проплисти (впоперек басейну) на одних руках початковим способом кролем на грудях без виносу рук над водою, спираючись грудьми на перекладину тренажера.

Методичні вказівки. Простежити за тим, щоб перекладина тренажера проходила під пахами рук, а не під животом учня.

Вправа № 8. Проплисти (впоперек) 1 басейн в повній координації початковим способом кролем на грудях без виносу рук над водою, спираючись грудьми на перекладину тренажера.

Методичні вказівки. Простежити за тим, щоб підборіддя лежало на воді, а погляд учня був направлений вгору на стелю басейну чи на дріт, по якому рухається блок тренажера.

Вправа № 9. Проплисти (впоперек) 1 басейн на одних руках (ноги в сторони) початковим способом на спині в поєднанні з двома швидкими змінами дихання «пфу-ап», «пфу-ап» в кінці кожного гребка, спираючись потилицею на малу перекладину тренажера.

Повторити вправу 3-4 рази.

Методичні вказівки. Простежити за тим, щоб швидка зміна дихання виконувалася в кінці кожного гребка в той час, коли руки доторкнулися стегон ніг, а не посередині гребка.

Вправа № 10. Проплисти (впоперек) 1 басейн в повній координації початковим способом на спині, спираючись потилицею на малу перекладину тренажера.

Методичні вказівки. Простежити за тим, щоб тіло і голова лежали рівно на воді і не розгойдувалися під час виконання гребків.

«Запряжка»

Вправа № 11. Вчитель робить запряжку з трьох учнів. З двох сторін стоять учні, які добре вміють плавати початковим способом кролем на грудях без виносу рук над водою, а посередині стоїть учень, який боїться лягти сам на воду.

На спині кожному з учнів вчитель зав'язує шнурок, середина якого повинна припасти на потилицю, а два кінці проходять під пахами рук і зав'язуються на спині.

Учні піднімають руки вгору і вчитель просовує на грудях під шнурки просту алюмінієву лижну палицю, і «запряжка» готова.

Учні лягають на воду і починають плисти в повній координації початковим способом кролем на грудях без виносу рук над водою.

Методичні вказівки. Простежити за тим, щоб учні плили рівно і не переганяли один одного.

Навчання плаванню дітей в таборах літнього відпочинку

Літні табори – чудовий вид відпочинку для дітей. Табори знаходяться в мальовничих місцях, на берегах річок, озер і морів, на яких можна будувати найпростіші споруди для масового купання і початкового навчання плаванню.

Вибір місця для занять з плавання краще вибирати біля пологого піщаного берега, повернутого на південь, з невеликою швидкістю води і

пісчаним дном без ям, гострих предметів, які могли б стати причиною нещасних випадків; вище від водостічних труб і водопою тварин.

Ділянку вибраної акваторії, де будуть проходити заняття з плавання, огорожують сіткою або з двох сторін піноплатовими доріжками, а з двох протилежних сторін ставляться поручні, які служать як допоміжні засоби при початковому навчанні плаванню і одночасно огороженою для дітей.

Розміри можуть бути різними, залежно від кількості дітей, але краще щоб вони наближалися до стандартних (12,5 м на 6 м). Поручні виготовляються із жердин довжиною по 6 м і кілочків довжиною 150-160 мм і товщиною 80-100 мм. Одна жердина прибивається на верхніх кінцях кілочків, а дві інші – на 250 мм нижче верхньої з обох сторін кілочків на одній висоті. Коли одна половина поручнів готова, тоді заносять її у воду і вбивають рівномірно кілочки в дно водоймища до тих пір, поки дві нижні жердини не досягнуть одного рівня з поверхнею води. Так роблять і другі поручні. Якщо поручні хитаються і погано тримаються, тоді біля кожного кілочка потрібно забити ще по одному допоміжному кілочку і добре закріпити поручні.

Верхня жердина служить опорою для рук при навчанні поперемінним рухам ніг кролем на спині, а нижні жердини – для рук і ніг при навчанні початковим способам кролем на спині і кролем на грудях без виносу рук над водою, а також спортивних способів кролем на спині і поперемінним рухам ніг кролем на грудях в поєднанні з плавальним диханням.

За таким принципом встановлюється і блочний тренажер №1-ВЙ, стовби якого служать допоміжним укріпленням для жердин.

Глибина води не повинна бути більше 90-100 см, а швидкість течії – 10 м за хвилину. Вода повинна відповідати санітарно-гігієнічним вимогам.

Температура води для занять з дітьми старшої групи повинна бути не нижче 18, для молодших + 20 і при температурі повітря +23-24.

Діти молодшої групи на першому занятті можуть знаходитися у воді не більше 5 хвилин, старші – 10 хвилин.

Уроки з початкового навчання плаванню поступово збільшуються для молодшої групи до 15-20 хв., а для старшої групи – до 20-30 хв.

Краще всього порводити уроки з плавання кожний день або через день, зранку з 11 до 12 години і вечором з 17 до 18 години.

На уроках з плавання необхідно дотримуватися строгої дисципліни. За обманчивий крик «Тону!», «допоможіть!», запливання за границю купання та інші порушення винувних потрібно негайно виводити із води і залишати без наступного вільного купання.

Щоб уникнути нещасних випадків на уроках з плавання, потрібно дотримуватися таких правил:

- допускати на уроки з плавання учнів тільки за дозволом лікаря;
- обов'язково загороджувати, або відгороджувати місце, де проводяться уроки з плавання і категорично забороняти виходити за огорожу місця купання;

- входить і виходити із води тільки за командою інструктора-тренера;
- до і після занять обов'язково проводити перевірку учнів за списком;
- тільки інструктор або тренер може дозволити вийти із води під час уроку.

Рятування потоплюючих і перша медична допомога

При заняттях з дітьми на відкритих водоймах інструктор чи тренер повинні бути завжди готовими до різних непередбачених нещасних випадків, які можуть трапитися на воді і у випадку рятування потоплюючого, надати йому першу необхідну допомогу до приїзду лікаря. Для цього на місці занять повинен бути обладнаний щит з наступним інвентарем: рятівні кола, пояси, довга мотузка з прив'язаним до сітки гумовим м'ячем, жердини та інші необхідні для рятування речі.

Учні необхідно ознайомити і навчити необхідним правилам першої допомоги потоплюючому на воді:

1. Точне метання потоплюючому рятувального кола чи м'яча з довгою мотузкою.
2. Подання в руки кінця довгої жердини, палиці, рушника, рятувального поясу, не підпливаючи самому близько до потоплюючого.
3. Відкривання рота потерпілому за допомогою масажу м'язів щік чи за допомогою кінця ложки, або іншого тонкого предмету.
4. Очищення ротової порожнини і носу від слизи і блюючих мас.
5. Виведення води з легенів і шлунка потерпілого, перегнувши його через коліно тулубом і головою вниз.
6. Показати, як виконується штучне дихання на учневі, який на спині.
7. Вдування повітря в легені потерпілому через рот, або через ніс 10-12 разів на хвилину.
8. Слідкувати за появою пульсу.
9. Одночасно зі штучним диханням необхідно зробити непрямий масаж серця, виконуючи 50-60 штовхоподібних натискувань долонями рук на середню частину груднини. Необхідно чередувати штучне дихання з непрямим масажем серця, виконуючи 2-3 вдування з 4-5 надавлюваннями на груднину.

Надавалювання на грудну клітину виконується тільки під час видоху. Така допомога повинна виконуватися бажано двома людьми на протязі однієї години і більше, поки не під'їде швидка допомога навіть не зважаючи на те, що з'явився пульс і відновилося дихання.

Література

1. Семьонов І.Я. Вправи на суші для навчання техніки початкового способу плавання на спині. Стаття з особистого архіву Семьонова І.Я., 1974.
2. Семьонов І.Я. Учебний спосіб плавання на спині. Стаття з особистого архіву Семьонова І.Я., 1974.
3. Каунсилмен Д. Наука о плавании. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
4. Каунсилмен Д. Спортивное плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. Онопрієнко Б.І. Ігри та розваги на воді. - М.: Физкультура и спорт, 1956.
6. Онопрієнко Б.І. Ігри та розваги на воді. - К.: «Здоров'я», 1977.

Таблиця №1

Інструктор з плавання, вчитель-методиста Йосипчука В.В.

Підсумок праці за 14 років

Клас	4-5 А			4-5 Б			4-5 В			4-5 Г			4-5 Д			Передано в секції					
	Кл учнів	Пливуть	Звільнені	Кл учнів	Пливуть	Звільнені	Кл учнів	Пливуть	Звільнені	Кл учнів	Пливуть	Звільнені	Кл учнів	Пливуть	Звільнені						
1	32	22	4	6	31	29	2	0	30	22	4	4	31	26	3	2	30	26	3	1	43
2	33	29	1	3	30	27	3	0	33	27	3	3	31	25	4	2	32	27	3	2	50
3	19	10	4	5	33	22	3	8	33	27	3	3	30	24	4	2	31	27	1	3	33
4	31	23	3	5	32	23	1	8	30	26	2	2	30	22	4	4	28	24	2	2	40
5	29	21	3	5	34	29	3	2	32	23	4	5	32	22	4	6	33	21	4	8	53
6	30	27	1	2	27	25	1	1	30	21	3	6	34	30	0	4	31	22	1	8	64
7	20	15	3	2	18	15	1	2	33	27	3	3	34	28	2	4	26	19	2	5	21
8	26	23	2	1	29	24	2	3	33	26	4	3	33	27	4	2	32	24	3	5	53
9	33	28	3	2	33	30	2	1	18	15	2	1	33	27	3	1	33	27	2	3	44
10	24	21	1	2	20	20	0	0	29	21	2	6	31	27	2	2	32	27	0	5	49
11	28	22	4	2	27	23	4	0	25	20	4	1	32	29	3	0	32	26	4	2	45
12	29	26	2	1	27	27	0	0	20	15	4	1	27	22	4	1	29	23	4	2	59
13	36	31	2	3	33	25	4	4	32	27	4	1	36	29	4	3	33	27	3	3	63
14	41	36	3	2	39	24	4	1	37	32	4	1	-	-	-	-	-	-	-	-	32

Якщо вам скажуть, що можна навчити цілий клас плавати без плавальних поясів, не вірте - то така справа, як воші кашляє.

З наданої підсумкової таблиці №1 видно, що головним критерієм оцінки є лише та кількість учнів з усього класу, яка навчилася плавати.

У класі з 30 учнів, здібних до плавання, є лише 6-8, яких можна навчати плаванню без допоміжних засобів.

Нездібних учнів до плавання, яких нараховується в кожному класі від 22 і більше, навчати без спеціальних плавальних поясів та інших допоміжних засобів та вправ практично неможливо.

У цьому і полягає головна відмінність між навчанням плаванню дітей у спортивних секціях, де під час відбору залишаються виключно здібні діти до плавання, і шкільним навчанням, де необхідно навчати плаванню без винятку цілий клас.