

Цикл занятий по плаванию в ластах для детей старшего возраста.

Цель занятий: - с помощью ласт на занятиях по плаванию ведется совершенствование техники плавания (кроль на груди, на спине, работа ногами, дельфин – «волна»);

- комбинируется один стиль плавания с другим;
- исправляются ошибки в технике гребковых движений ног;
- вносит в занятие элемент соревнования, повышая эмоциональный тонус у детей.

Занятия проводятся с детьми, владеющими элементами плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, движениями ногами дельфин – «волна»).

Занятие № 1.

Задачи: 1. Раздать детям ласты, рассказать для чего их применяют на занятиях.

2. Дать детям попробовать 2-3 мин. поплавать, освоиться.

Ход занятия:

1. У бортика: держась двумя руками за поручень, лечь на воду, вытянуть ноги. По сигналу инструктора – «Фонтанчики». 3х20 мин. – работа ногами кролем на груди.
2. «Фонтанчики» на спине – 3х20 – работа ногами кролем на спине.
3. От середины бассейна:
 - торпеда на груди плавательной доской – 3-4 раза;
 - торпеда с плавательной доской на спине – 3-4 раза.

Следить за правильной работой ног.

Признаком неверных движений ног служит то, что ласты мешают плыть, тянут на дно, при сильном захлесте хлопают по воде. Заметив это необходимо исправить ошибку.

4. Скольжение на груди с различным положением рук (право, лево), с работой ног.
5. Без ласт: - кроль на груди в быстром темпе – 2 раза.
6. Игра: «Мяч в кругу» - игроки, стоя в кругу, перебрасываются мячом. Игра заканчивается тогда, когда остается один победитель.

Занятие № 2.

Задачи: 1. Продолжать закреплять согласованные движения ногами кролем у бортика.

2. Совершенствовать упражнение «волна», используя ласты.

3. Развивать соревновательный дух детей.

Ход занятия:

1. У бортика: - «Фонтанчики» на груди и на спине – 3-4 мин.
 2. «Волна» - движения ногами дельфин в ластах – 1-2 мин.
- От середины бассейна:
3. «Кроль на груди» в быстром темпе – 2 раза.

4. «Волна» в движении, с доской, ноги выполняют волнообразные движения – 4 раза.
5. «Волна» без доски, руки сомкнуты перед собой, ноги выполняют волнообразное движение.
6. «Волна» на правом боку, оттолкнувшись от бортика лечь на вытянутую правую руку, ноги выполняют волнообразное движение – 2 раза.
7. Тоже с левой рукой – 2 раза.
8. Игра: «С донесением вплавь». По сигналу ведущего, играющие плывут любым способом, держа в руке предмет. Соревнование проводится на определенное расстояние (на боку, на спине...), выигрывает тот, кто доставит донесение первым, не намочив его.

Не следует давать детям много плавать в ластах, так как они могут дать отрицательный эффект облегченного плавания. Ласты используются, как инструмент для обучения умению выполнять эффективную мышечную волну ногами.

Занятие № 3.

- Задачи: 1. Совершенствовать кроль на спине.
2. Закреплять умение плавать брассом.
3. Воспитывать смелость.

Ход занятия:

1. Кроль на спине в полной координации – 2 раза.
2. С мячиками:
 - «Стрелочка» на спине с работой ног, в руках мячик – 4 раза.
 - Скольжение на спине в упражнении «волна».
3. Кроль на спине в полной координации без ласт – 2 раза.
4. Плыть способом брасс – 4 раза.
5. Игра: «Слушай сигнал». Игроки находятся в воде. По определенному сигналу они должны принять положение «поплавок», «звезда», «медуза».
6. Свободное плавание.
7. Прыжки с бортика, из исходного положения, сидя на бортике.

Занятие № 4.

- Задачи: 1. Совершенствование способа брасса, комбинируя с др. стилями.
2. Побуждать плавать на груди и на спине с предметами (мячики).

Ход занятия:

1. Плыть, работая руками брассом, ноги «волна» - 4 раза.
2. Плыть, работая руками брассом, ноги «кроль» - 2 раза.
3. «Волна» на спине, с мячиком в руках – 2 раза.
4. Скольжение на спине, с движением ног кролем, с мячиком в руках – 2 раза.

5. «Волна» на груди, с мячиком в руках – 2 раза.
6. Игра: «Водяной». Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Водяной – в центре круга. Дети идут по кругу со словами: «Дедушка Водяной, что сидишь под водой? Выйди хоть на час, поймай кого из нас». Все разбегаются, а Водяной ловит.
7. Свободное плавание.

Занятие № 5.

Задачи: 1. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем.

2. Побуждать плавать «дельфином» на спине.

Ход занятия:

1. Держась за доску (или используя мячик), скользить с движениями ног кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску, то же проделать с другой рукой по 2 раза.
2. Кроль на груди в полной координации без ласт – «Кто быстрее?» в парах – 2-4 раза.
3. «Дельфин» на спине – показать и объяснить детям, как выполняется упражнение, затем апробировать в воде – 4-6 раз. Оттолкнувшись от бортика, дети выполняют скольжение на спине, затем обе руки выполняют одновременный гребок назад, прогибаются немного в спине, а ногами выполняют движение волной. Необходимо стараться прижимать руки ближе к голове вначале упражнения.
4. Игра: «Достать!». Глубина по грудь. Детям дается задание достать со дна предмет (камешек, игрушку...), не отрывая при этом ноги от дна (не отталкиваясь).
5. Свободное плавание.

Занятие № 6.

Задачи: 1. Совершенствование движений ногами кролем на груди, на спине, на боку.

2. Закреплять навыки плавания различными способами, используя комбинирование одного с другим.

Ход занятия:

1. Скольжение с различным положением рук (с мячиком):
 - скольжение на груди с движением ног кролем, руки впереди - 2 раза.
 - правая рука вверху, скольжение на груди с движением ног кролем – 2 раза.
 - тоже с левой рукой – 2 раза.
 - на правом боку, рука вытянута вперед, голова лежит на руке – 2 раза.
 - тоже на левом боку – 2 раза.
 - скольжение на груди с движением ног кролем, руки за головой – 2 раза.
 - скольжение на груди с движением ног кролем, руки за спиной – 2 раза.

2. Игра: «Нырни в круг». Глубина воды по пояс. Стоя в воде, инструктор держит обруч. Дети по очереди ныряют в него.
3. Плыть в упражнении:
 - движение руками брасс – ноги, как при плавании «волна» - 2 раза;
 - движение руками брасс – ноги, как при плавании кролем – 2 раза.
4. Игра «Водолаз» - дети со дна достают предметы.

Занятие № 7.

Задачи: 1. Продолжать закреплять навыки плавания различными способами, используя комбинирование одного с другим.

2. Совершенствовать брасс в полной координации.

Ход занятия:

1. Плыть в упражнении:
 - движение руками брасс, ноги как при плавании «волна»;
 - движение руками брасс, ноги как при плавании кролем – 2 раза;
 - движение руками кроль, ноги как при плавании «волна» - 2 раза.
- Снять ласты.
2. Скольжение на груди с доской, ноги как при плавании брассом – 4 раза.
 3. Скольжение на груди, руки выполняют движение брассом, между ног «колобашки» или мячики – 2 раза.
 4. Плыть в упражнении брассом в полной координации – 2 раза.
 5. Игра: «Удочка» - все в кругу, водящий в центре. По команде, водящий начинает вращать «удочкой» - мяч (надувная игрушка) на привязи. Игроки стараются не быть задетыми, быстро садятся под воду.

Занятие № 8.

Задачи: 1. Продолжать знакомить детей со способом «дельфин».

2. Упражнять в прыжках в воду.

Ход занятий:

1. Плыть способом дельфин в полной координации – 4 раза.
2. Плавание комбинированным способом:
 - руки – как при плавании дельфин;
 - ноги – как при плавании кролем;
 - руки – как при плавании дельфин – 2 раза;
 - ноги – как при плавании брасс – 2 раза.
3. Игра «Буксир». Дети делятся по парам, один тянет другого (можно использовать предмет, можно держать друг друга за руки). Ребенок, которого тянут, выполняет работу ног определенным способом (по заданию). Затем они меняются.
4. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами «колодец» («обруч»). Инструктор страхует при выполнении прыжка.
5. Свободное плавание.

Занятие № 9.

- Задачи: 1. Продолжать знакомить детей со способом «дельфин».
2. Совершенствовать кроль на груди и на спине в полной координации.

Ход занятия:

1. Плыть способом «дельфин» в полной координации – 4 раза.
2. Скольжение на груди, правая рука вверх, левая выполняет гребок в упражнении «дельфин», ноги – как при плавании «волна» - 2 раза.
3. Тоже с левой рукой – 2 раза.
4. Игра: «Проплыви в обруч и достань со дна игрушку».
5. В парах на скорость без ласт: «Кто быстрее?» - кроль в полной координации на груди – 2 раза.
6. Кроль на спине в полной координации – 2 раза.
7. Свободное плавание.

Занятие 10.

- Задачи: 1. Совершенствовать стиль «брасс» в различных упражнениях.
2. Побуждать детей плыть полный круг бассейна.
3. Воспитывать смелость.

Ход занятия:

1. Плыть брассом в полной координации – 3 раза.
2. Скольжение на груди, руки за спиной – как при плавании брассом – 2 раза.
3. Скольжение на правом боку, правая рука вверх, левая внизу – ноги – как при плавании брассом – 2 раза.
4. Тоже на левом боку – 2 раза.
5. С мячиком в руках плыть полный круг бассейна в ластах: - правая рука вверх, левая внизу, ноги – как при плавании кролем – 1 раз; тоже левая рука – 1 раз; скольжение на груди, руки впереди, ноги – как при плавании дельфином – 1 раз; кроль в полной координации – 1 раз.
6. Игра: «С донесением вплавь».

Занятие № 11.

- Задачи: Совершенствование движений рук всеми способами, используя колобашки или мячики, маленькие доски...
2. Развивать двигательное воображение и фантазию.

Ход занятия:

Дети при входе в воду берут колобашки, зажимают ногами.

1. Плавание на руках всеми стилями плавания, ноги не работают:
 - «дельфин» - 2 раза
 - «кроль» - 2 раза
 - «брасс» - 2 раза
 - «кроль на спине» - 2 раза.

Следующее задание дети выполняют с ластами.

2. Плыть любимым способом – 4 раза.

3. Плыть самым быстрым способом – 2 раза.
4. Плыть способом, который меньше всего удается – 2 раза.
5. Игра: «Водяной».
6. Свободное плавание.

Занятие № 12.

Задачи: 1. Совершенствовать все стили плавания в полной координации в ластах и без них.

2. Комбинировать все стили плавания друг с другом.

Ход занятия:

1. В ластах плыть:

- кроль на груди – 2 раза
- кроль на спине – 2 раза
- дельфин – 2 раза

Без ласт: - брасс – 2 раза.

2. В парах: «Кто быстрее?» - кроль на груди – 2 раза.

3. В ластах по 1 разу:

- скольжение на груди, руки – как при плавании брасс, ноги – как при плавании «дельфин».

- руки – как при плавании кроль, ноги – «дельфин».
- руки – как при плавании «дельфин», ноги – кроль.
- руки – как при плавании брасс, ноги – кроль.

4. Без ласт по 1 разу:

- скольжение на спине, руки – как при плавании кроль, ноги – брасс;
- скольжение на спине, руки – как при плавании кроль, ноги – дельфин;
- скольжение на груди, руки – как при плавании дельфин – ноги брасс.

5. Игра: «Хвост дракона». Игроки выстраиваются в колонну, крепко держась за талию друг друга. Задача первого игрока (водящего, который символизирует голову дракона) – поймать последнего (хвост дракона), а последнего – увернуться.

Занятие № 13 (контрольное).

На этом занятии оцениваются плавательные способности детей.

1. Кроль на груди в полной координации.
2. Кроль на спине.
3. Брасс.
4. Дельфин.

Игры: «С донесением вплавь».

«Достать».

«Хвост дракона».

Занятия можно повторять по несколько раз, если дети не сразу усвоили определенный элемент стиля плавания.