

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ.



МЛАДШАЯ ГРУППА

1. Формировать гигиенические навыки:

Самостоятельно раздеваться, мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; насухо вытираться при помощи взрослого; одеваться в определенной последовательности.

2. Развивать двигательные умения и навыки:
— самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания и помогая себе гребковыми движениями рук;
— подскакивать в воде; отрывая ноги от дна бассейна;

— ходить по дну бассейна с доской, выполняя гребковые движения руками; задерживать дыхание;

— погружаться в воду;

— выполнять вдох-выдох в воду; вдох и выдох в воду в движении;

— скользить на груди и на спине с доской в руках.

3. Учить правилам поведения на воде;

— спускаться в воду друг за другом самостоятельно и с поддержкой инструктора; не толкаться и не торопить впереди идущего

— не выходить за пределы установленного места занятия; выполнять все указания инструктора.

4. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

1. Формировать гигиенические навыки:

— раздеваться и одеваться в определенной последовательности;

— аккуратно складывать и вешать одежду;

— самостоятельно пользоваться полотенцем;

— последовательно вытирать части тела;

— сушить волосы;

— пользоваться средствами личной гигиены (расческа).

2 Развивать двигательные умения и навыки:

— самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания;

— ходить по дну бассейна, выполняя гребковые движения руками вперед, назад, в полуприседе, в наклоне вперед, спиной вперед;

— выпрыгивать из воды (кто выше?);

— прыгать, отрывая ноги от дна бассейна, с продвижением вперед;

— выпрыгивать с последующим погружением в воду, последующим падением вперед в воду;

— прыгать с бортика в воду, отталкиваясь обеими ногами;

— погружаться в воду самостоятельно и поочередно в паре с товарищем, доставать со дна предметы руками;

— задерживать дыхание (длительно);

— делать энергичный выдох, опуская лицо и полностью погружая голову в воду;

— выполнять скольжение на груди и спине с поддержкой и без нее, с работой ног, в движении.

3 Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

СТАРШАЯ ГРУППА.

1. Формировать гигиенические навыки:

— самостоятельно мыться под душем с мылом и мочалкой;

— тщательно вытирать все тело.

2. Развивать двигательные умения и навыки:

- выполнять вдох и выдох в воду быстро;
 - задерживать дыхание (длительно);
 - работать ногами кроль у бортика;
 - скользить на груди с доской в руках;
 - выполнять движения руками, лежа на груди и спине;
 - работать ногами в стиле «кроль» на груди с доской в руках и выполнять вдох и выдох в воду;
 - работать ногами в стиле «кроль» на спине с доской в руках (за головой, прижатой к груди, прижатой к бедрам) и без доски со вспомогательной работой рук.
3. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА.

1. Формировать гигиенические навыки:

- самостоятельно мыться под душем с мылом и мочалкой;
- тщательно вытирать все тело.

2. Развивать двигательные умения и навыки:

- работа ног кролем на боку и на груди с доской в руке и выполнением вдоха и выдоха в воду;
 - выполнение поочередных гребковых движений рук при плавании кролем на спине;
 - работа ног кролем на боку в руках и выполнением вдоха и выдоха в воду;
 - плавание кролем на груди с выполнением вдоха-выдоха в сторону и поочередным движением рук;
 - плавание кролем на спине с выполнением вдоха-выдоха и цикла движений руками;
 - плавание кролем на груди с полной координацией движений;
 - плавание кролем на спине с полной координацией движений;
 - плавание способами «дельфин» и «брасс».
3. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

ОБЩАЯ СХЕМА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

1. Демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов (плакаты, картинки, фото-и видеопоказ).
2. Объяснение техники данного способа и его элементов.
3. Практическое знакомство с формой движений (на суше).
4. Овладение элементами движений и их сочетанием (в зале и в бассейне).
5. Овладение способом в целом.
6. Теоретическое обоснование техники данного способа плавания.
7. Освоение техники способа плавания и его элементов.
8. Игры, эстафеты, соревнования в воде.