

муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр плавания «Дельфин»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 3
от 27 февраля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»
И.Ю. Лодырев
Приказ от 28.02.2023
№ ДН-17-29/3

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Лечебное плавание
базовый уровень второй год обучения

(название)

на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся: *11-14 лет*

Срок реализации: *1 год*

Автор составитель:

тренер-преподаватель

Ревакина Ольга Васильевна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2023

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин».
(наименование образовательной организации)

Название программы	Лечебное плавание, базовый уровень второй год обучения
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Лубягина Дарья Николаевна Вешапидзе Гиоргий Вахтангович Гильфанова Ольга Владимировна
Год разработки	2021 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена на педагогическом совете №3 от 27.02.2023
Информация о наличии рецензии	Отсутствует
Цель	Создание благоприятных физиологических условий для восстановления правильного положения тела, формирование потребности в применении водных оздоровительных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями подростка
Задачи	Оздоровительные: - приобщать ребенка к здоровому образу жизни; - укреплять здоровье ребенка; - совершенствовать опорно – двигательный аппарат; - формировать правильную осанку; - прививать устойчивые отношения к занятиям;

	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать двигательные умения и навыки; - формировать знания о здоровом образе жизни; - формировать знания о способах плавания; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать двигательную культуру; - воспитывать нравственно – волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе; - воспитывать чувство заботы о своем здоровье; - формирование стойких гигиенических навыков.
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>Повышение реабилитационного потенциала через овладение комплексом упражнений для восстановления правильного положения тела; формирование навыка поддержания правильной осанки, улучшение координации движений; увеличение силы и тонуса мышц; формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием и здоровому образу жизни</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/76
Возраст обучающихся	11-14 лет
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> - теоретические занятия; - учебно-тренировочные занятия; - контрольные занятия.
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.В. Морозов, И.О Попов и др. ; Под ред. Н.Ж Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2005 г. - Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт» Серия «Панацея», Ростов н/Д.:

	<p>Феникс, 2001 г.</p> <p>- Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. «Лечебная физкультура» Новейший справочник / Под общей ред. Проф. Т.А. Евдокимовой. 2004 г.</p> <p>-авт. колл. д-р пед наук, проф. А.А. Кашкин, д-р пед. наук О.И. Попов, канд. пед. наук, доцент В.В. Смирнов; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009</p> <p>-Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004</p> <p>-В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко и др.; Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001</p> <p>- Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др.Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)</p>	<p>Бассейн, плавательные доски, очки для плавания, колобашки, мячи, шайбы, обручи, ласты.</p>

Пояснительная записка

В последние десятилетия, несмотря на многочисленные программы по сохранению и развитию здоровья детей школьного возраста, наблюдается увеличение числа детей и подростков с нарушением осанки, что связано с возрастающей гиподинамией подрастающего поколения (недостаточная физическая активность школьников совпадает с периодом их активного роста). По данным исследований более 75% школьников имеют нарушения осанки. Нарушение осанки не является заболеванием, поэтому при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и обратимо. Тем не менее нарушение осанки постепенно может привести к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь негативно влияет на деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нарушение осанки является одной из причин хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости, дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка.

У подростков к 14 годам физиологические изгибы позвоночника становятся постоянными. И в этой связи максимально эффективным средством физической реабилитации детей с нарушением осанки является лечебное плавание. В условиях гидростатической невесомости и горизонтального положения тела в воде позвоночник разгружается от веса тела. Равномерное и симметричное распределение нагрузки на все группы мышц (в этом отношении у плавания нет конкурентов среди других видов физической активности) и рабочая поза пловца способствует формированию и укреплению мышечного корсета и правильной осанки. Помимо этого, плавание и лечебная гимнастика в воде имеют неоценимое значение для посттравматических больных и больных с другими нарушениями опорно-двигательного аппарата, кроме осанки. При ограничении подвижности в суставах, снижении силы мышц, сопровождающихся болевыми ощущениями, лечебное плавание имеет большое преимущество над лечебной физической культурой на суше.

К средствам лечебного плавания относят специальные упражнения, нацеленные на восстановление здоровья и физической работоспособности, нарушенных в результате заболеваний, а также после травм и перенесенных операций. Специальные средства дополняются средствами общеукрепляющего характера, направленными на оздоровления организма, развитие физических и волевых качеств, закрепление моторных навыков. Плавание имеет большое воспитательное, оздоровительно – гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение.

Лечебное дозированное плавание включает разнообразные комплексы специальных физических и плавательных упражнений, использование различных стилей плавания и их элементов. Применение асимметричного стиля плавания в ластах (в зависимости от неодинаковой длины конечностей с различной длиной ласта), плавание со специальными лопаточками на кистях и т.д. Особое внимание придается сохранению позы коррекции при выполнении всех упражнений. Для увеличения экскурсии грудной клетки, диафрагмы, функционального совершенствования основной и вспомогательной дыхательной мускулатуры применяются разнообразные дыхательные упражнения в воде. В программу дозированного плавания также включается проплывание отрезков с повышенной

скоростью и ныряние в длину. Занятия по лечебному плаванию могут проводиться в виде игр, что придает им эмоциональную окраску.

При разработке проекта программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196

3. Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг".

5. Устав МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», утвержден распоряжением Администрации города Сургута от 13.10.2017 №1805 (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5a0/2b3/1ee/5a02b31ee70f4512916185.pdf>) с изменениями от 31.03.2020 № 512 (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5ec/e9a/a15/5ece9aa157c5e752121140.pdf>)

6. Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МАОУ ДО "Центр плавания "Дельфин" и обучающимися и (или родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5db/7f2/4f8/5db7f24f8da4e653337016.pdf>).

7. Годовой календарный график на 2023-2024 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин».

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

При составлении рабочей программы по лечебному плаванию были учтены передовой опыт, результаты исследований и практические рекомендации по лечебному плаванию, использованы: методические пособия по обучению плаванию дошкольников и младших школьников, рекомендованные Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания.

Направленность программы физкультурно-спортивная

Актуальность и новизна программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи лечебного плавания, а комплексного подхода оздоровления и обучения детей.

Отличительная особенность.

Лечебным плаванием занимаются дети, имеющие ухудшение в состоянии здоровья, которые можно исправить или компенсировать с помощью специально подобранных средств в водной среде. К средствам лечебного плавания относят специальные упражнения, нацеленные на восстановление здоровья и физической

работоспособности, нарушенных в результате заболеваний (в первую очередь сердечно-сосудистой системы), а также после травм или перенесенных операций. Специальные средства лечебного плавания дополняются средствами общеукрепляющего характера, направленными на оздоровление организма, развитие физических и волевых качеств, закрепление моторных навыков.

Интенсивность занятий лечебным плаванием обычно ниже, чем оздоровительным плаванием.

Адресат программы.

Группа лечебного плавания базового уровня второго года обучения комплектуется из детей 11-14 лет с нарушением осанки, плоскостопием, ожирением, при наличии подтверждающей документации (справка с диагнозом). Численность группы – 10-15 человек. Группа может иметь переменный состав в течение года.

Объём программы: Годовая нагрузка 76 часов, недельная нагрузка 2 часа. Продолжительность учебного занятия (учебного часа) составляет 40 минут.

Форма обучения и виды: Форма обучения очная. Тренировочный процесс включает в себя практические и теоретические занятия, корригирующие занятия, коррекционные подвижные игры, эстафеты, праздники на воде.

Цель программы: Создание благоприятных физиологических условий для восстановления правильного положения тела, формирование потребности в применении водных оздоровительных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями подростка.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно – двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку;
- прививать устойчивые отношения к занятиям;

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания;

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно – волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье;
- формирование стойких гигиенических навыков.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала через овладение комплексом упражнений для восстановления правильного положения тела; формирование навыка поддержания правильной осанки, улучшение

координации движений; увеличение силы и тонуса мышц; формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

На занятиях применяю три основные группы методов обучения:

- словесные (объяснение, рассказ, команды, распоряжения, указания, обсуждения, анализ);

- наглядные (личный показ упражнений, показ учеников, изучение схем, учебных пособий, рисунков, плакатов)

- практические (метод упражнения, игровой метод, соревновательный).

Программа предусматривает выполнение требований к уровню подготовки по плавательной подготовке.

Выполнение требований носит главным образом контролирующий характер.

Форма, порядок и периодичность срезов по выполнению требований к уровню подготовки обучающихся осуществляется в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации. Оценка уровня подготовки обучающихся проводится по результатам срезов по выполнению требований к уровню подготовки обучающихся, участия в соревнованиях, в соответствии с требованиями к уровню подготовки по годам обучения.

Обучающиеся, освоившие программу учебного года, переводятся на следующий год обучения, либо другую направленность.

**Информационная справка об особенностях реализации
учебно-тематического планирования
в 2023 -2024 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения	1 год
Возраст обучающихся	11-14 лет
Количество обучающихся в группе	10-15 человек
Количество часов в неделю	2 часа
Общее количество часов в год	76 часов

Материально – техническая база для реализации программы:

Бассейн, плавательные доски, очки для плавания, колобашки, мячи, шайбы, обручи, ласты.

Учебно-тематическое планирование
Лечебное плавание базовый уровень второго года обучения
2023 -2024 учебный год

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ТЕОРИЯ	2			Текущий контроль
1.1.	Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Личная гигиена.		1		
1.2.	Инструктаж по ТБ при плавании в открытых водоемах.		1		
2.	ПРАКТИКА	74			
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка на суше			4	Текущий контроль
2.2.	Физические упражнения в воде Упражнения у бортика			6	Текущий контроль
2.3.	Плавание различными способами			35	Текущий контроль
2.4.	Повороты, старты			3	Текущий контроль
2.5.	Корректирующие упражнения в воде			14	Текущий контроль
3.	Выполнение требований к уровню подготовки обучающихся	6		6	Промежуточный, итоговый контроль

3.1.	Входной контроль	2		2	
3.2.	Промежуточный контроль	2		2	
3.3.	Итоговый контроль	2		2	
Итого часов в год		76	2	74	

Содержание программы:

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Личная гигиена.

- правила поведения в бассейне: основные меры безопасности и правила поведения в бассейне, предупреждения несчастных случаев

- гигиена физических упражнений: личная гигиена воспитанника, закаливание, режим дня, совмещение занятий лечебным плаванием с учебой

- влияние физических упражнений на организм человека: строение и функции организма, влияние физически упражнений на организм занимающихся, изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок

- техника и терминология: краткая характеристика лечебного плавания; основные термины, используемые на тренировках.

1.2. Инструктаж по ТБ при плавании в открытых водоемах.

- правила поведения в открытых водоемах: основные меры безопасности и правила поведения на воде, предупреждения несчастных случаев.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая и специальная физическая подготовка на суше

Объяснение, показ, имитационные движения ногами. Выполнение движений «кроль» ногами, сидя на бортике и опустив ноги в воду.

Движения стиля плавания «брасс» на суше. Выполняется симметричными движениями. Из упора сидя на скамейке: разведение носков в стороны, носки на себя, пятки вместе; имитация движений в упоре сидя (пятки не отрывая от пола) и в упоре лежа на краю скамейки (ноги на весу).

2.2. Физические упражнения в воде. Упражнения у бортика

Специальные комплексы гимнастических упражнений, выполняемые на различной глубине:

- разновидности ходьбы, бега, прыжков в воде;
- специальные упражнения на освоение с водой и обучение технике плавания

Применяемые гимнастические упражнения у бортика могут быть самыми разнообразными. Они классифицируются по следующим признакам:

- по анатомическому – для развития мелких (движения пальцами, стопами, кистями), средних (движения шеей, голенью, бедром, предплечьем, плечом) и крупных (движения верхними или нижними конечностями, туловищем) групп мышц;
- по характеру мышечного сокращения – динамические и статические, когда мышца напрягается, но движения не происходит (условно сюда относятся дыхательные упражнения);
- по степени активности – активные (самостоятельные движения), активно – пассивные (например, помогая здоровой рукой), пассивные.

Также применяются упражнения на растягивание, в равновесии, направленные на повышение подвижности в суставах; координацию и т.д.

2.3. Плавание различными способами.

Спортивные способы плавания (брасс, кроль на спине и на груди (см. Приложение № 1)):

- прикладные способы плавания (брасс на спине, плавание на боку);
- индивидуально рекомендуемые (лечебные) способы плавания;
- перечисленные способы со средствами облегчения плавания (ласты, пенопластовые доски, надувные резиновые круги) и дополнительными нагрузками (лопаточки для плавания)

2.4. Повороты, старты:

- изучение закрытого поворота в кроле на груди.
- изучение простого поворота при плавании кролем на спине.
- изучение стартов с тумбочки, из воды на груди, из воды на спине (по показаниям).

2.5. Корректирующие упражнения в воде

Применение упражнений на укрепление ослабленных мышц и на расслабление напряженных мышц; расслабление с использованием предметов и снарядов; дыхательные. В том числе с применением коррекционных подвижных игр, эстафет, развлечений на воде (см. Приложение 2).

Дозировка упражнений осуществляется выбором исходного положения (стоя у бортика, лежа на воде, в плавании); сложностью движения (степень усилия, амплитуда движений, нагрузка на мелкие или крупные мышечные группы и т.п.), наличием элементов облегчения плавания или дополнительной нагрузки, продолжительностью и темпом, количеством повторений. Обязательно подбирается оптимальное соотношение упражнений: общеразвивающих и дыхательных, у бортика и в плавании, по элементам и в координации, в свободном и ускоренном темпе, с активным (свободное плавание, купание) и пассивным отдыхом (расслабление, паузы отдыха), с различной глубиной погружения. Общий объем движений должен соответствовать режиму двигательной активности больного.

Занятия в бассейне включают подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части занятия обычно используются общеразвивающие упражнения, стоя у бортика, в ходьбе, повторяются упражнения на освоение с водой и на изучение техники плавания. В основной части занятия проводятся непосредственно плавание, специальные упражнения у бортика и в плавании (в том числе лечебными способами), подвижные игры. В заключительной части занятия — малоподвижные игры, несложные упражнения у бортика и на расслабление, дыхательные упражнения. Содержание занятия зависит от подготовленности занимающегося (умения держаться на воде), периода ЛФК и реабилитационных задач.

В процессе выполнения физических упражнений в воде, для оценки реакции организма на физическую нагрузку, эффективности проведения занятий тренеру – преподавателю необходимо постоянно следить за состоянием здоровья занимающихся, определять по внешним признакам степень утомления, интересоваться их субъективными ощущениями, измерять ЧСС, частоту дыхания и др.

Учебно - тематическое планирование
Лечебное плавание базовый уровень второй год обучения
на 2023-2024 учебный год.

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Содержание занятий, задачи.	Дата	
				по плану	по факту
1	Вводный инструктаж по ТБ. Входной контроль	1	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Первичный инструктаж. Личная гигиена. Комплекс ОРУ на суше №1. Входной контроль	01.09-05.09	
2-3	Освоение с водной средой. Входной контроль	2	Комплекс ОРУ на суше №1. Упражнения у бортика Входной контроль	06.09-11.09.	
4-5	Освоение с водной средой. Входной контроль	2	Комплекс ОРУ на суше №1. Упражнения у бортика Входной контроль	13.09-18.09.	
6-7	Освоение с водной средой.	2	Упражнения у бортика Комплекс ОРУ на суше №1. Обучение погружению в воду. Игры: «Спрячься», «Водолазы».	20.09-25.09.	
8-9	Освоение с водной средой.	2	Комплекс ОРУ на суше №1. Повторение упражнений 7 урока. Обучение всплыванию, упражнения «Поплавок», «Медуза». Игры: «Пятнашки», «Водолазы».	27.09-30.09. 01.10-02.10	
10-11	Обучение технике плавания кролем на груди.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Обучение движениями ногами кролем на груди на задержке дыхания. Игры: «Волейбол в воде», «Водолазы».	04.10-09.10.	
12-13	Обучение технике плавания кролем на груди.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Обучение движениями ногами кролем на груди с дыханием. Игра «Салки с мячом».	11.10-16.10.	
14-15	Обучение технике плавания кролем на груди.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Обучение гребковым движениям руками кролем на груди на задержке дыхания. Эстафета с мячом.	18.10-23.10.	
16-17	Обучение технике плавания кролем на	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Обучение гребковым движениям руками кролем на груди с дыханием. Игры: «Гонки мячей».	25.10-30.10.	

	груди.				
18-19	Обучение технике плавания кролем на груди.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Ознакомление с техникой плавания кролем на груди. Имитация техники на задержке дыхания у опоры и без нее. Разучивание движений ногами кролем.	01.11-06.11	
20-21	Обучение технике плавания кролем на груди.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Обучение гребковым движениям руками, с движениями ногами и дыханием кролем на груди. Игра «Волейбол в воде».	08.11-13.11.	
22-23	Обучение технике плавания кролем на груди.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Плавание в полной координации кролем на груди. Игра «Кто сделает меньше гребков?»	15.11-20.11.	
24-25	Обучение технике закрытого поворота при плавании кролем на груди.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Обучение технике закрытого поворота по элементам. Плавание в полной координации кролем на груди с поворотом.	22.11-27.11.	
26-27	Обучение технике плавания кролем на груди.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Плавание в полной координации кролем на груди с поворотом.	29.11-04.12.	
28-29	Обучение технике плавания кролем на груди.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Плавание в полной координации кролем на груди с поворотом.	06.12-11.12.	
30-31	Обучение технике плавания кролем на груди.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Плавание в полной координации кролем на груди с поворотом.	13.12-18.12.	
32-33	Обучение технике плавания кролем на груди.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Плавание в полной координации кролем на груди с поворотом.	20.12-25.12.	
34-35	Соревнования «Новогодние старты»	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Эстафета по сценарию.	27.12-31.12.	

36-37	Инструктаж по ТБ. Обучение технике плавания кролем на спине.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. Имитация техники на задержке дыхания. Разучивание движений ногами.	10.01- 15.01.	
38-39	Контрольные испытания.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Контрольные испытания	17.01- 22.01.	
40-41	Обучение технике плавания кролем на спине.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения с движениями ногами кролем на спине, с различными положениями рук, на задержке дыхания и с дыханием. Игра: «рыбаки и рыбки».	24.01- 29.01.	
42-43	Обучение технике плавания кролем на спине.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Обучение гребковым движениям руками кролем на спине на задержке дыхания. Упражнения для рук и ног в технике кролем на груди. Свободное плавание.	31.01- 05.02.	
44-45	Обучение технике плавания кролем на спине.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Обучение гребковым движениям руками кролем на спине с дыханием. Упражнения для рук и ног в технике кролем на груди Игра «салки с мячом».	07.02- 12.02.	
46-47	Обучение технике плавания кролем на спине.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения для согласования движений руками и движений ногами с дыханием кролем на спине. Игра «волейбол на воде».	14.02- 19.02.	
48	Обучение технике плавания кролем на спине.	1	Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения для согласования движений руками и движений ногами с дыханием кролем на спине. Упражнения для рук и ног в технике кролем на груди. Эстафета с мячом.	21.02- 26.02.	
49-50	Обучение технике простого поворота в плавании кролем на спине.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Обучение технике простого поворота на спине по элементам. Плавание в полной координации кролем на спине с поворотом. Свободное плавание.	28.02- 05.03.	

51-52	Обучение технике плавания брасс.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Ознакомление с техникой плавания брасс. Имитация техники на задержке дыхания. Упражнения для освоения движений руками брассом на задержке дыхания. Игра «рыбаки и рыбки».	07.03-12.03.	
53-54	Обучение технике плавания брасс.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения для освоения движений руками брассом с дыханием. Плавание кролем на спине. Игры по желанию обучающихся.	14.03-19.03.	
55-56	Обучение технике плавания брасс.	2	ОРУ на суше. Упражнения для освоения движений ногами брассом на задержке дыхания. Упражнения для рук с дыханием брассом.	20.03-26.03.	
57-58	Обучение технике плавания брасс.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения для освоения элементарных движений ногами и руками брассом на задержке дыхания и с дыханием. Упражнения для рук с дыханием брассом. Игра «горячий мяч».	28.03-02.04.	
59-60	Обучение технике плавания брасс.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Плавание брассом в полной координации. Плавание кролем на груди с поворотом. (упражнения для ног, рук). Игра «Волейбол на воде».	04.04-09.04.	
61-62	Коррекционные упражнения	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения для укрепления мышц спины, формирование правильной осанки. ВПК № 1. Эстафета с мячом и колобашкой.	11.04-16.04.	
63-64	Коррекционные упражнения	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения для укрепления мышц спины, формирование правильной осанки. ВПК № 1. Игра «горячий мяч».	18.04-23.04.	
65-66	Коррекционные упражнения	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения для укрепления мышц свода стопы и голени, профилактика плоскостопия. ВПК № 2. Свободное плавание.	25.04-30.04.	
67	Коррекционные упражнения	1	Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения для развития мышечного корсета, формирование правильной осанки.	02.05-07.05.	

			ВПК № 3. Игра «Кто быстрее?».		
68	Контрольно-переводные испытания.	1	Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения контрольных нормативов (скольжение, кроль на груди, кроль на спине, задержка дыхания.). Игра «Гонки мячей».	09.05-14.05.	
69-70	Контрольно-переводные испытания.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения контрольных нормативов (скольжение, кроль на груди, кроль на спине, задержка дыхания.) Игры по желанию обучающихся.	16.05-21.05.	
71-72	Соревнования «Весенняя капель». Инструктаж по ТБ при плавании в открытых водоемах.	2	Комплекс ОРУ на суше № 2. Эстафета по сценарию. Инструкция по ТБ. Свободное плавание.	23.05.-28.05.	
ВСЕ ГО	38 недель	72 часов			
		Индивидуальная работа			
Задачи		Кол-во часов	Умения, методические указания	Дата проведения занятия	
Ознакомление и разучивание комплекса домашних упражнений		1		Октябрь	
Разучивание техники брасс.		1	- Движения ногами брассом, держась руками за неподвижную опору (с дыханием); - Плавание ногами брассом с подвижной опорой; - Плавание ногами брассом различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания. - Плавание ногами брассом без опоры с дыханием; - Плавание ногами брассом с различными движениями рук и различными вариантами дыхания; - Плавание брассом в полной координации с дыханием УМК.	Январь	

Разучивание техники плавания дельфин.	1	- Движение ногами дельфином с неподвижной опорой; - Плавание ногами дельфином с подвижной опорой; - Плавание ногами дельфином различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания. - Плавание ногами дельфином без опоры с дыханием; - Плавание руками дельфином; - Плавание ногами дельфин с различными движениями рук и различными вариантами дыхания. - Плавание дельфином в полной координации с различными вариантами дыхания. УМК.	Март	
Разучивание техники старта с тумбочки	1	Базовая техника старта в плавании включает в себя изучение 2-х видов старта: старт с тумбочки или, иначе, старт на груди; стартовый толчок из воды, по-другому — старт на спине. УМК.	Май	
ВСЕГО:	4			
ИТОГО:	76			

Требования к уровню подготовки обучающихся по освоению умений, навыков, развитию физических качеств.
Лечебное плавание базовый уровень второго года обучения

Содержание контроля	Оценка уровня освоения	
	Для слабо плавающих детей	Для прошедших обучение
Плавание вольным стилем	<i>мальчики</i>	
	50 м с опорой	50 м
	<i>девочки</i>	
	50 м с опорой	50 м
«Поплавок» упражнение на задержку дыхания	22 сек	28 сек
Умение контролировать свой пульс	+	+
Кроль на спине	50 м с опорой	50 м

Брасс на груди	50 м с опорой	50 м
«Дистанция здоровья» вольным стилем медленный темп – ЧСС 100, средний темп – ЧСС 120, интенсивный темп – ЧСС 130, приходящий в норму через 4-5 мин.	<i>мальчики</i>	
	300 м с опорой	400 м
	<i>девочки</i>	
	200 м с опорой	300 м

Методическое обеспечение программы:

Приложение № 1

Учебно-методический комплекс

№ Занятия	Тема занятия	Содержание занятий, задачи.
1-2	Вводный инструктаж по ТБ. Освоение с водной средой.	<ol style="list-style-type: none">1. Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне. Личная гигиена. Первичный инструктаж.2. Подготовить организм к предстоящей работе на суше (упражнения для мышц шеи, плеч, рук, туловища, ног). <p>Комплекс ОРУ на суше №1.:</p> <ol style="list-style-type: none">1. И.П. –основная стойка, руки на пояс. -Круговые вращения головой 8 раз в право, 8 в лево.2. И.П. –основная стойка. -Круговые вращения руками 10 раз вперед, 10 назад.3. И.П. –основная стойка, руки на пояс. -Наклоны в стороны 8 раз вправо, 8 влево.4. И.П. –основная стойка, руки вверх. -наклон вперед 8 раз.5. И.П. –основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на колени. -Круговые вращения коленей во внутрь -8 раз, наружу -8 раз.6. И.П. –основная стойка, руки на пояс. - приседания , руки за голову-8 раз.7. И.П. –основная стойка, руки на пояс. - подъем на носки-12 раз. <p>3. Ознакомительные передвижения по дну бассейна вдоль бортика</p> <p>Комплекс №2:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Передвижение по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки.2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками.3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.4. Стоя у бортика, набрать в ладони воду и умыться.5. Стоя у бортика, в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза. <p>4. Игры: «Гигантские шаги», «Море волнуется», «Морские змеи».</p>

3-4	Освоение с водной средой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Комплекс №2 3. Стоя в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания. 4. Тоже с плавательной доской, в движении. 5. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками. 6. Ходьба в положении наклона, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить 8-10 попеременных гребков руками. 7. Ходьба в положении наклона, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить одновременно двумя руками 6-8 гребков. 8. Игры: «Морской бой», «Рыбы и сеть», «Цапли», «Сомbrero».
5-6	Освоение с водной средой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Комплекс №2. 3. Стоя в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов. 4. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду и открыть глаза выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов. 5. Повторить упражнение с плавательной доской на вытянутых руках. 6. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов. 7. Игры: «Пройди под мостом», «Угадай число».
7-8	Освоение с водной средой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Комплекс №2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов. 3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов. 4. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза. 5. Погружение под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов. 6. Подныривание под предмет при передвижении по дну бассейна. 7. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду, предварительно сделать вдох и задержать дыхание. 8. Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера. 9. Упражнение «Насос»: присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха во время прыжка.

		10. Игры: «Спрячься», «Водолазы».
9-10	Освоение с водной средой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Повторение упражнений 8 урока. 3. Упражнения «Поплавок». 4. Упражнение «Медуза». 5. Игры: «Пятнашки», «Водолазы».
11-12	Освоение с водной средой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Повторение упражнений 9-10 урока. 3. Обучение лежанию на груди упражнение «Звездочка на груди». 4. Обучение лежанию на груди упражнение «Звездочка на спине». 5. Игра «Пятнашки с поплавком».
13-14	Освоение с водной средой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Повторение упражнений 9-10 урока. 3. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках). 4. Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. 5. Скольжению на груди и на задержке дыхания, с различными положениями рук. 6. Игры: «Водолазы», «Дельфины на охоте».
15-16	Освоение с водной средой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов в воду. 3. Повторение упражнений «Поплавок», «Звездочка». 4. Скольжение на спине толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках). 5. Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. 6. Скольжение на груди и на спине на задержке дыхания, с различными положениями рук. 7. Эстафета с мячом.
17-18	Освоение с водной средой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов в воду. 3. Скольжение на груди и на спине обе руки у бедер. 4. Скольжение на боку. 5. Скольжение с элементарными гребковыми движениями: <ul style="list-style-type: none"> - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше. - то же, но гребок выполнить другой рукой. - то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно.

		<p>- скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.</p> <p>6. Игры: «У кого больше пузырей?», «Чей рекорд?».</p>
19-20	Обучение технике плавания кролем на груди.	<p>1. Комплекс ОРУ на суше №2.:</p> <p>1. И.П. –основная стойка, руки на пояс. -Круговые вращения головой 8 раз в право, 8 в лево.</p> <p>2. И.П. –основная стойка. -Круговые вращения правой рукой 10 раз вперед, 10 назад. -Круговые вращения левой рукой 10 раз вперед, 10 назад. -Круговые вращения двумя руками 10 раз вперед, 10 назад.</p> <p>3. И.П. –основная стойка, руки на пояс. -Наклоны в стороны 8 раз вправо, 8 влево.</p> <p>4. И.П. –основная стойка, руки вверх. -наклон вперед 8 раз.</p> <p>5. И.П. –основная стойка, наклон вперед руки в стороны. - повороты корпуса в стороны «Мельница».</p> <p>6. И.П. –основная стойка, руки вверх в «Стрелочке». -Наклоны в стороны 10 раз вправо, 10 влево.</p> <p>7. И.П. –основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на колени. -Круговые вращения коленей вовнутрь -8 раз, наружу -8 раз.</p> <p>8. И.П. –основная стойка, руки на пояс. - приседания, руки перед собой-8 раз.</p> <p>9. И.П. –основная стойка, руки на пояс. - подъем на носки-12 раз.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>3. Скольжение с элементарными гребковыми движениями: - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше. - то же, но гребок выполнить другой рукой. - то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно. - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.</p> <p>4. Скольжение на правом боку.</p> <p>5. Скольжение на левом боку.</p> <p>6. Ознакомление с техникой плавания кролем на груди. Имитация техники на задержке дыхания у опоры и без нее.</p> <p>7. Разучивание движений ногами кролем. Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.</p> <p>8. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.</p> <p>9. То же на задержке дыхания, лицо опущено в воду.</p>

		<p>10. Лежа на спине, держась руками за бортик (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кроль на спине.</p> <p>11. Свободное плавание.</p>
21-22	Обучение технике плавания кролем на груди.	<p>1. Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>3. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.</p> <p>4. В скольжении на груди, на задержке дыхания, лицо опущено в воду, руки у бедер, выполнять движения ногами кролем.</p> <p>5. То же, правая рука вверх.</p> <p>6. То же, левая рука вверх.</p> <p>7. Упражнение «Стрелочка на груди».</p> <p>8. То же с доской, на задержке дыхания, лицо опущено в воду.</p> <p>9. Лежа на спине, держась руками за бортик (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кроль на спине.</p> <p>10. Игра «Волейбол в воде», «Чей рекорд?».</p>
23-24	Обучение технике плавания кролем на груди.	<p>1. Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>3. Лежа на груди, держась за бортик руками, лицо в воде. Работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз.</p> <p>4. С доской:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на груди, работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз. • на груди, работая ногами кролем, левая рука у бедра, вдох влево. • на груди, работая ногами кролем, правая рука у бедра, вдох вправо. <p>5. Упражнение «Стрелочка на груди».</p> <p>6. В скольжении на груди, руки у бедер, вдох вправо.</p> <p>7. В скольжении на груди, руки у бедер, вдох влево.</p> <p>8. То же, правая рука вверх, вдох в сторону прижатой руки.</p> <p>9. То же, со сменой положения рук.</p> <p>10. Игра «Салки с мячом».</p>
25-26	Обучение технике плавания кролем на груди.	<p>1. Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>3. С доской:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на груди, работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз. • на груди левая рука на доске, работая ногами кролем, выполнить на задержке дыхания 8 гребков правой. • то же, другой рукой.

		<ul style="list-style-type: none"> • руки на доске, выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. <ol style="list-style-type: none"> 4. В «Стрелочке на груди» на задержке дыхания выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. 5. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой. 6. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок левой. 7. В скольжении, правая рука вверх, гребок левой. 8. Тоже, со сменой положения рук. 9. Эстафета с мячом.
27-28	Обучение технике плавания кролем на груди.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 3. Стоя у опоры в наклоне вперед, руки на бортике: <ul style="list-style-type: none"> • Выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. • Выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. 4. Ногами держать колобашку, повторить упражнения 4,5. 5. Ногами держать колобашку, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. 6. Ногами держать колобашку, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой –вдох. 7. Тоже, гребок левой- вдох. 8. Игры: «Гонки мячей».
29-30	Обучение технике плавания кролем на груди.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 3. Руки на бортике, ногами работать кролем: <ul style="list-style-type: none"> • Выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. • Выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. 4. Ногами работать кролем, повторить упражнения 4,5. 5. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. 6. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой –вдох. 7. Тоже, гребок левой- вдох. 8. Игра «Волейбол в воде».

31-32	Обучение технике плавания кролем на груди.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 3. Ногами работать кролем, выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. 4. Ногами работать кролем, выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. 5. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. 6. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой – вдох. 7. Тоже, гребок левой - вдох. 8. Плавание в полной координации кролем на груди, выполнить вдох произвольно. 9. Игры по желанию обучающихся.
33-34	Обучение технике закрытого и открытого поворота кролем на груди	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 3. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. 4. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой – вдох. 5. Простой закрытый поворот: <ul style="list-style-type: none"> • В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, опустить голову в воду и коснуться рукой стенки бассейна. • Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. Другая рука не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот. • После постановки стоп на стенку бассейна оттолкнуться, руки вместе перед собой, голова между ними опущена вниз. Открытый простой поворот: <ul style="list-style-type: none"> • В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, голова в воду не опускается и находится над водой. Коснуться рукой стенки бассейна. • Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. Другая рука не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот. • После постановки стоп на стенку бассейна начинается отталкивание, руки вместе перед собой, голова между ними опущена вниз. 6. Плавание в полной координации кролем на груди с поворотом.

		7. Свободное плавание.
35-36	Соревнования «Веселые старты»	1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. «Веселые старты». 3. Свободное плавание.
37-38	Обучение технике плавания кролем на спине.	1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Имитация техники на спине на суше. 4. Движения ногами сидя на бортике с маленькой амплитудой, затем с большой. 5. Тоже лежа на спине, держась руками за бортик. 6. Упражнение «Звездочка на спине». 7. Скольжение на спине толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед с доской в руках, без доски. 8. Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; скольжение на спине с доской. 9. Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук. 10. Плавание кролем на груди в полной координации. 11. Игра «салки с мячом».
39-40	Контрольные испытания.	1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Контрольные испытания: - скольжение, -задержка дыхания в звездочке или в поплавке, - кроль на груди 9 м., без учета времени. 3. Игры: «водолазы»,
41-42	Обучение технике плавания кролем на спине.	1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Имитация техники на спине на суше. 3. Скольжение на спине толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед . 4. Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); 5. Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук. 6. Упражнение «Стрелочка на спине». 7. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. 8. Ногами работать кролем, в скольжении на спине, руки у бедер, гребок правой. 9. Ногами работать кролем, руки верху выполнить гребок двумя руками одновременно. 9. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. 10. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой –вдох. 11. Тоже, гребок левой- вдох.

		<p>10. Плавание кролем на груди с колобашкой, дыхание произвольно.</p> <p>11. Игра: «рыбаки и рыбки».</p>
43-44	Обучение технике плавания кролем на спине.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Имитация движений руками в технике кролем на спине. 3. Упражнение «Стрелочка на спине». 4. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. 5. То же, руки у бедер, 3 гребка правой-вдох, 3 левой. 6. Правая рука вверх, левая вниз, поменять руки через 6 ударов ногами. 7. Плавание с переменными гребками руками на спине с колобашкой. 8. Плавание с одновременными гребками руками на спине с колобашкой. 9. Плавание в полной координации кролем на груди с поворотом. 10. Свободное плавание.
45-46	Обучение технике плавания кролем на спине.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине». 3. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. 4. Ногами работать кролем, руки вверх. Выполнить гребок левой рукой 8 раз. 5. Ногами работать кролем, руки вверх. Выполнить гребок правой рукой 8 раз. 6. Правая рука вверх, левая вниз, поменять руки через 6 ударов ногами. 7. Плавание одними руками на спине с колобашкой. 8. Плавание кролем на груди: одними ногами, одними руками, в полной координации. 9. Игра «салки с мячом».
47-48	Обучение технике плавания кролем на спине.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине». 3. Упражнения для согласования движений руками и движений ногами с дыханием (упражнения 46 урока). 4. Игра «волейбол на воде».
49-50	Обучение технике плавания кролем на спине.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»). 3. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук. 4. Плавание при помощи поочередных движений руками. После выполнения гребка одной рукой, гребок начинает другая рука. 5. Плавание при помощи одновременных движений руками, колобашку между ногами. Движения выполняются с

		<p>акцентом на ускорение к концу гребка.</p> <p>6. То же, при помощи попеременных движений руками.</p> <p>7. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).</p> <p>8. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.</p> <p>9. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.</p> <p>10. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.</p> <p>11. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.</p> <p>12. Упражнения для рук и ног в технике кролем на груди. Эстафета с мячом.</p>
51-52	Обучение технике плавания кролем на спине.	<p>1. Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>2. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).</p> <p>3. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.</p> <p>4. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.</p> <p>5. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.</p> <p>6. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.</p> <p>7. Обучение технике простого поворота на спине.</p> <p>8. Плавание в полной координации кролем на спине с поворотом.</p> <p>9. И.п. -лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.</p> <p>10. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.</p> <p>11. Свободное плавание.</p>

53-54	Обучение технике плавания брассом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Ознакомление с техникой плавания брасс. 3. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом. 4. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания. 5. Плавание при помощи движений руками с колобашкой между ногами на задержке дыхания. 6. Плавание кролем на груди в полной координации. 7. Игра «рыбаки и рыбки».
55-56	Обучение технике плавания брассом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания. 3. То же, но в сочетании с дыханием. 4. Плавание при помощи движений руками с колобашкой между ногами на задержке дыхания и с дыханием. 5. Плавание кролем на спине в полной координации. 6. Игры по желанию обучающихся.
57-58	Обучение технике плавания брассом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе. 3. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом. 4. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом. 5. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом. 6. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках. 7. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше. 8. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер. 9. Плавание на груди, руки вытянуты вперед. 10. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища. 11. Плавание брассом одними руками с колобашкой и дыханием.

59-60	Обучение технике плавания брассом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках. 3. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше. 4. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер. 5. Плавание на груди, руки вытянуты вперед. 6. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища. 7. Плавание брассом одними руками с колобашкой и дыханием. <p style="text-align: center;"><u>Упражнения для изучения общего согласования движений</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений. 9. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием. 10. Плавание в полной координации на задержке дыхания. 11. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений. 12. То же, с вдохом в конце гребка . 13. Игра «горячий мяч».
61-62	Обучение технике плавания брассом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений. 3. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием. 4. Плавание в полной координации на задержке дыхания. 5. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений. 6. То же, с вдохом в конце гребка. 7. Ногами работать кролем, выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. 8. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох.

		<p>9. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой – вдох.</p> <p>10. Тоже, гребок левой - вдох.</p> <p>11. Плавание в полной координации кролем на груди, выполнить вдох произвольно с поворотом.</p> <p>12. Игра «Волейбол на воде».</p>
63-64	Коррекционные упражнения.	<p>1. Комплекс №.2.</p> <p>2. Плавание в полной координации кролем на груди, выполнить вдох произвольно с поворотом.</p> <p>3. Упражнения для укрепления мышц спины, формирование правильной осанки. ВПК № 1.</p> <p>4. Эстафета с мячом и плавательной доской:</p> <ul style="list-style-type: none"> • держать мяч на уровне груди и плыть до бортика на спине, работая ногами кролем, обратно на груди, мяч на вытянутых руках. Вдох произвольно. • Положить плавательную доску на голову, как шляпу. Спина прямая. Руки произвольно. Не касаясь руками доски, удерживая ее на голове, шагом лицом вперед дойти до бортика и обратно. • Держать мяч на вытянутых руках, ногами работать брассом. • Зажать плавательную доску между ног, руками работать до бортика кролем на груди, обратно на спине. <p>5. 10 выдохов в воду.</p>
64-66	Коррекционные упражнения.	<p>1. Комплекс №.2.</p> <p>2. Плавание в полной координации кролем на спине, выполнить с поворотом.</p> <p>3. Упражнения для укрепления мышц спины, формирование правильной осанки. ВПК № 1.</p> <p>4. Игра «горячий мяч».</p>
67-68	Коррекционные упражнения.	<p>1. Комплекс № 2.</p> <p>2. Плавание в полной координации кролем на груди и брассом.</p> <p>3. Упражнения для укрепления мышц свода стопы и голени, профилактика плоскостопия. ВПК № 2.</p> <p>4. Свободное плавание.</p>
69-70	Коррекционные упражнения.	<p>1. Комплекс № 2.</p> <p>2. Плавание в полной координации кролем на спине и на груди.</p> <p>3. Упражнения для развития мышечного корсета, формирование правильной осанки. ВПК № 3.</p> <p>4. Игра «Кто быстрее?».</p>
71-72	Контрольно-переводные испытания.	<p>1. Комплекс №.2.</p> <p>2. Плавание в полной координации кролем на груди, на спине и брассом.</p> <p>3. Упражнения контрольных нормативов (скольжение, кроль на груди, кроль на спине, задержка дыхания.)</p> <p>4. Игра «Гонки мячей».</p>
73-74	Контрольно-переводные испытания.	<p>1. Комплекс №.2.</p> <p>2. Плавание в полной координации кролем на груди, на спине и брассом.</p> <p>3. Упражнения контрольных нормативов (скольжение,</p>

		кроль на груди, кроль на спине, задержка дыхания.) 4. Игры по желанию обучающихся.
75-76	Соревнования «Веселые старты». Инструктаж по ТБ при плавании в открытых водоемах.	1. Комплекс №.2. 2. Соревнования «Веселые старты». 3. Свободное плавание. 4. Инструктаж по ТБ при плавании в открытых водоемах.

ВПК №1.

Упражнения для укрепления мышц спины, формирование правильной осанки.

Содержание	Дозировка	Методические указания
1. И.п. –о.с. Поднять руки вверх- вдох, опуская руки наклониться вперед, выполнить выдох руки назад . Вернуться в и.п.	2 мин	Глубокий вдох, медленный выдох.
2. Продвигаясь к противоположному бортику выполнять круговые вращения руками вперед, обратно выполнять круговые вращения руками назад, двигаясь спиной вперед.	8раз	Держать осанку. Пальцы рук сжаты , отталкивать от себя воду.
3. И.п –о.с. Бег с высоким подниманием бедра, над головой на прямых руках удерживать доску.	30 сек	Держать осанку, смотреть прямо перед собой.
4. Бег с плавательной доской за головой.	10 раз	Лопатки соединить.
5. Выдохи в воду.	10 раз	Руки в стороны.
6. И.п.- полуприседе , вода по плечи, руки впереди Развести руки в стороны прогнуться - вдох, вернуться в и.п.- выдох.	4 раза	Глубокий вдох, медленный выдох.
	4 раза	Лопатки соединить. Держаться за бортик. Темп медленный.
7. И.п.- стоя спиной к бортику, держаться за него руками. Сделать шаг вперед не отрывая рук от бортика - вдох. И.п.- выдох.	2 раза	
8. Скольжение на груди на задержке дыхания в индивидуальной позе коррекции.		
9. Плавание с доской на одних ногах, в позе коррекции.	2 раза	Ногами не работать, тянуться вперед.
10. Плавание кролем на спине с движениями одной рукой и с полной координацией движений.	6 раз	Выдох в воду.
11. Плавание кролем на спине с гребком двумя руками одновременно, ногами держать колобашку.	8 раз	
13 Плавание брасом на груди с узким гребком руками, ногами кролем.	8 раз	Ногами не работать!

ВПК № 2.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы и голени, профилактика плоскостопия.

Содержание	Дозировка	Методические указания
1. И.п.- стоя лицом к бортику, держаться за него руками. Выполнять выдохи в воду.	6-8 раз	Глубокий вдох, медленный выдох.
2. Ходьба на носках, руки в стороны.	1 круг	Темп медленный, спина прямая. Держать осанку
3. Ходьба на пятках, руки за головой.	1 круг	
4. Ходьба на внутренней стороне стопы, руки произвольно.	1 круг	
5. Ходьба на внешней стороне стопы, руки произвольно.	1 круг	
6. Ходьба в полу приседе, руки на пояс.	1 круг	Глубина по пояс. Лопатки вместе, спина прямая.
7. Прыжки на месте, не отрывая пальцы стоп от дна, руки за головой.	20 раз	
8. Выдохи в воду, руки за спину.	8 раз	Лицо полностью опустить в воду.
9. И.п.- стоя лицом к бортику, держаться за него руками. Выполнять выдохи в воду.	6-8 раз	Глубокий вдох, медленный выдох.
10. И.п.- стоя лицом к бортику, держаться за него руками. Подняться на носки и опуститься.	10 раз	Медленно подняться и медленно опустится.
11. И.п.- стоя спиной к бортику, взявшись за него руками, выполнять «Велосипед».	1 мин	Держаться за бортик. Темп медленный. Спина прямая, ногу не сгибать.
12. И.п.- стоя лицом к бортику, присесть поднимаясь на носки.	10 раз	
13. И.п.- стоя спиной к бортику, руки в стороны, выполнять махи прямыми ногами, продвигаясь вперед.	4x10 м	Носки вытянуты, ноги в коленях не сгибать.
14. Плавание с доской с работой ногами кролем.	8x10 м	
15. Плавание кролем на спине с полной координацией движений.	6x10 м	
16. И.п.- стоя у бортика, держаться за него руками. Доставать со дна мелкие игрушки пальцами ног.	3 мин	Руки ближе к голове Темп медленный.
17. Плавание в ластах на груди и на спине с различными положениями рук.	3 мин	

ВПК №3.

Упражнения для развития мышечного корсета, укрепление мускулатуры верхних и нижних конечностей.

Содержание	Дозировка	Методические указания
1. И.п.- стоя лицом к бортику, держаться за него руками. Выполнять выдохи в воду.	6-8 раз	Глубокий вдох, медленный выдох.
2. Ходьба на носках, руки в стороны.	1 круг	Темп медленный, спина прямая. Держать осанку
3. Ходьба на пятках, руки за головой.	1 круг	
4. Ходьба на внутренней стороне стопы, руки произвольно.	1 круг	
5. Ходьба на внешней стороне стопы, руки произвольно.	1 круг	
6. Ходьба в полу приседе, руки на пояс.	1 круг	Глубина по пояс. Лопатки вместе, спина прямая.
7. Прыжки на месте, не отрывая пальцы стоп от	20 раз	

<p>дна, руки за головой.</p> <p>8. Выдохи в воду, руки за спину.</p> <p>9. Скольжение на груди на задержке дыхания в индивидуальной позе коррекции.</p> <p>10. Плавание на одних ногах, в позе коррекции.</p> <p>11. Плавание кролем на спине с движениями одной рукой координацией движений.</p> <p>12. Плавание кролем на спине в позе коррекции.</p> <p>13. Плавание кролем на груди, ногами держать колобашку.</p> <p>14. Плавание брассом на груди с гребком руками, ногами кролем.</p> <p>15. «Звездочка » на спине.</p>	<p>8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6x10 м</p> <p>8x10 м</p> <p>8x10 м</p> <p>8x10 м</p> <p>45 сек</p>	<p>Лицо полностью опустить в воду. Тянуться, ногами не работать.</p> <p>Гребок прямыми руками.</p> <p>Носки вытянуты, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Ноги работают с мелкой амплитудой.</p>
--	---	--

Описание упражнений и игр на воде.

1. **Упражнение «Поплавок»** Стоя сделать вдох, задержать дыхание, присесть под воду и обхватить руками колени, прижать подбородок к груди. Всплыть на поверхность и задержаться в таком положении 5-10 секунд.
2. **Упражнение «Медуза»** Стоя сделать вдох, задержать дыхание, присесть под воду и обхватить руками колени, прижать подбородок к груди. Всплывая на поверхность выпрямить и расслабить ноги и руки, и в таком положении задержаться 5-10 секунд.
3. **Упражнение «Звездочка на груди»** Стоя сделать вдох, задержать дыхание, аккуратно, не прыгая, лечь на воду лицом в низ, развести руки и ноги в стороны. Всплывая на поверхность лежать в таком положении 5-10 секунд.
4. **Упражнение «Звездочка на спине»** Стоя сделать вдох, задержать дыхание, развести руки и ноги в стороны и аккуратно, не прыгая, лечь на воду спиной. Всплывая на поверхность лежать 5-10 секунд.
5. **Упражнение «Стрелочка на груди», «Стрелочка на спине»** . Стоя прямо, ноги вместе, руки прямые за головой. Выполнить вдох и оттолкнуться от дна или бортика, лечь на воду и скользить, работая ногами кролем.
6. **«Гигантские шаги»**. Занимающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки. Цель – кто быстрее дойдет до бортика.
7. **«Море волнуется»**. Играющие стоят в шеренге по одному, лицом к бортику и держаться за поручень. По команде: «Море волнуется!» все расходятся по бассейну (их «разогнал ветер»). По команде: «На море тихо!» все занимают исходное положение у бортика. Кто последним оказался у бортика, тот выбывает из игры.
8. **«Рыбы и сеть»**. Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им надо сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними цепь. Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.
9. **«Морские змеи»**. Играющие становятся в колонну по одному. Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Передвигаясь вперед, все выполняют выдохи в воду («змея шипит на воду»). Затем выполняется то же, но «змея» передвигается между разбросанными по воде предметами: досками, мячами и другими, не задевая их.
10. **«Цапли»**. Две команды располагаются у противоположных бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро передвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Участник команды, который первым достигает установленной отметки, объявляется победителем.

11. **«Пройди под мостом».** Занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми доками, подныривая под них. Доски можно заменить деревянными шестами или обручами.
12. **«Спрячься».** Играющие образуют круг, в центре которого находится тренер. Дети быстро опускают голову в воду в момент, когда тренер проводит над их головой рукой, шестом или бечевкой с привязанной на конце надутой камерой.
13. **«Водолазы».** Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (цветные «солдатики», камни, игрушки и т.д.). По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой соберут больше предметов.
14. **«Пятнашки».** Занимающиеся свободно располагаются по бассейну. Один из них – водящий. Он должен запятнать игрока, не успевшего нырнуть. Запятнанный игрок становится водящим.
15. **Эстафета с мячом.** Глубина по пояс. Две команды, становятся в колонну по одному, широко расставив ноги; расстояние между командами – 3-4 м. У каждой колонны свой мяч, который находится у направляющих. По сигналу тренера игроки, наклоняясь вперед и погружаясь в воду, передают мяч между ногами стоящему сзади игроку, следующие таким же образом передают его. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его под ногами. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру установленное количество раз. Передавать мяч можно только из рук в руки. Если мяч потерян, игрок обязан проделать передачу вновь. Больше 5 раз – туда и обратно – проводить мяч не рекомендуется.
16. **«Пятнашки с поплавком».** Водящий – «пятнашка» - старается догнать кого-либо из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» успеет дотронуться до играющего раньше, чем он примет данное положение, они меняются ролями.
17. **«Сомбреро».** Играющие делятся на две команды. Каждый игрок ставит плавательную доску на голову «сомбреро» и удерживая правильную осанку старается дойти до противоположного бортика бассейна не уронив доску с головы. Побеждает команда, которая смогла выполнить задания с наименьшими падениями шляпы.
18. **«У кого больше пузырей?»** Дети погружаются в воду и делают длинный выдох через рот. У кого на воде больше пузырей?
19. **«Дельфины на охоте».** Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию. Побеждает тот, кто преодолеет

дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша.

То же можно выполнить в скольжении на спине или на боку.

20. **«Чей рекорд?»** Все занимающиеся одновременно соревнуются в плавании на скорость в полной координации движений. Можно провести соревнование в виде эстафеты.
21. **«Тоннель».** Играющие становятся в колонну по одному, расставив ноги пошире. Направляющий поворачивается ко всем лицом и, оттолкнувшись от дна, проныривает у них между ногами и становится последним, то же повторяет второй и т. д. Можно проводить игру как соревнование между двумя командами. Побеждает команда, все игроки которой раньше закончат проныривание.
22. **«Кто сделает меньше гребков?»** Надо проплыть дистанцию любым стилем с движениями одними руками с наименьшим количеством гребков.
23. **«Волейбол в воде».** Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двумя руками. Надо стараться не становиться на дно.
24. **«Салки с мячом».** Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается.
25. **«Гонки мячей».** Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде тренера плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч (головой и руками) впереди себя. Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условное расстояние и не потеряет мяч.
26. **«Рыбаки и рыбки».** Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну это рыбки. Один из них – водящий «Рыбак» – плавает, стараясь поймать кого-либо из играющих. Тот, кого заденет, становится «рыбаком». Затем «рыбаки » берутся за руки и игра продолжается до тех пор пока не останется одна «рыбка».

ЛИТЕРАТУРА

1. Оздоровительное, лечебное, и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.В. Морозов, И.О. Попов и др. ; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005 г.
2. Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт» Серия «Панацея», Ростов н/Д.: Феникс, 2001 г.
3. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. «Лечебная физкультура» Новейший справочник / Под общей ред. Проф. Т.А. Евдокимовой. 2004 г.
4. авт. колл. д-р пед наук, проф. А.А. Кашкин, д-р пед. наук О.И. Попов, канд. пед. наук, доцент В.В. Смирнов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
5. Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004
6. В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко и др.; Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001
7. Плавание. Игровой метод обучения
Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009