

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

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 3
от 07 марта 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»
И.Ю. Лодырев
Приказ от 19.03.2024
№ ДН-17-39/4

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Адаптивное оздоровительное плавание
базовый уровень третий год обучения

(название)

на 2024 – 2025 учебный год

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Авторский коллектив:

тренеры-преподаватели

Гильфанова Ольга Владимировна

Круглякова Анастасия Алексеевна

Поспелова Полина Викторовна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2024

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Адаптивное оздоровительное плавание базовый уровень третий год обучения» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе учебных пособий «Оздоровительное, лечебное, и адаптивное плавание» под ред. Н.Ж. Булгаковой, «Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата», автор Левченко И.Ю. При составлении программы были учтены передовой опыт и практические рекомендации по адаптивному плаванию, использованы: методические пособия по обучению плаванию младших школьников с ОВЗ, рекомендованные Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания и были внесены изменения, связанные с возрастными особенностями детей, количеством часов и техническими особенностями бассейна (длина, ширина, глубина).

Программа «Адаптивное оздоровительное плавание базовый уровень третий год обучения» предназначена для решения задач оздоровления и обучения плаванию детей 7-9 лет, имеющих нарушения слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, задержку психического развития, умственную отсталость, расстройства аутистического спектра и предварительно прошедших обучение по программе «адаптивное оздоровительное плавание базовый уровень второй год обучения».

Срок реализации программы 1 год, объем программы 76 часов, режим занятий – 2 часа в неделю. Формы проведения занятий: очные. Занятия проводятся на малом бассейне.

В основу занятий для детей с ОВЗ в бассейне включены:

- обучение комплексу общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше,
- овладение плавательными движениями различными способами,
- применение вспомогательных средств во время нахождения в водной среде, а также использование подручных средств для обучения неспортивным видам плавания.

Программа предусматривает в течение обучения участие обучающихся в веселых стартах, тематических занятиях и праздниках на воде, что способствует закреплению полученных знаний, умений и навыков

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Адаптивное оздоровительное плавание
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
Ф.И.О. педагогов, реализующих дополнительную общеобразовательную программу	Круглякова Анастасия Алексеевна
Год разработки или модификации	2024 год
Где, когда и кем утверждена программа	Рассмотрена на заседании педагогического совета от «07» марта 2024 г., протокол № 3. Утверждена приказом директора от «19» марта 2024 г. № ДН-17-39/4
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	нет
Цель	Обучение плаванию детей младшего школьного возраста имеющих отклонения в состоянии здоровья (ОВЗ), закаливание и укрепление детского организма; формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями в целом и плаванием в частности; создание основы для дальнейшего физического развития.
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть жизненно необходимым навыком умения плавать; - приобретение новых компетенций в плавании, новых двигательных навыков; - развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координационных возможностей). <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укреплять здоровье обучающегося, формировать правильную осанку, прививать устойчивые отношения к занятиям плаванием; - укрепить ослабленные мышечные группы и нормализовать тонус мышц; - улучшить подвижность в суставах; - укрепить деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной системы организма. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитать чувство коллективизма и

	<p>взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание смелости, настойчивость, уверенности в себе; - адаптация и социализация в обществе.
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение требований к уровню подготовки обучающихся по освоению умений, навыков, развитию физических качеств. 2. Уверенное проплывание отрезков заданным стилем плавания. 2. Знание техники безопасности и умение применять знания в процессе нахождения, как в бассейне, так и в открытых водоемах. 3. Сформирован устойчивый интерес к занятиям плаванием. 4. Развить физические качества; и продолжать социально адаптироваться.
<p>Срок реализации программы</p>	<p>1 год</p>
<p>Количество часов в неделю/год</p>	<p>2/76</p>
<p>Возраст обучающихся</p>	<p>7-9 лет</p>
<p>Формы занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочные занятия; - соревновательные, игровые занятия.
<p>Методическое обеспечение</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФиС, 2005- №2. 3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2006. 4. Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт» Серия «Панацея», Ростов н/Д.: Феникс, 2001 г. 5. 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 6. Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и

	<p>др.Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009</p> <p>7. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)</p>	<p>Бассейн, плавательные доски, очки для плавания, колобашки, тонущие и плавающие игрушки, мячи различных диаметров, обручи, скамейки, акванудлы, ласты, свисток.</p>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Программа «Адаптивное оздоровительное плавание базовый уровень третий год обучения», физкультурно-спортивной направленности ориентирована на обучение детей 7-9 лет. Программа разработана для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья (дети с ОВЗ).

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документам:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. 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;

6. Постановление Администрации г. Сургута от 8 ноября 2016 г. N 8249 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Сургуте на 2016 - 2021 годы» и Постановление Администрации города № 8189 от 14.10.2022

7. 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>).

8. 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>).

9. Годовой календарный график на 2024-2025 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин».

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

Актуальность программы

Проблема реабилитации детей с ОВЗ достаточно актуальна. Для детей с ограничениями физическое воспитание не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и существенный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций. Для компенсации дефекта необходим подбор специальных средств, методов и приемов их применения. Проблема заключается еще и в том, что детьми с ОВЗ в течение дня не выполняется физиологически необходимое количество движений. Оптимальным видом физической культуры для этих целей являются занятия плаванием, они позволяют компенсировать утраченные двигательные функции так, как в работу включаются все звенья опорно-двигательного аппарата. Это отличная возможность направить бурный поток энергии и эмоций гиперактивного ребенка в нужное русло гармоничного физического развития. Развивается и укрепляется костно-мышечная система, улучшается подвижность в суставах, увеличивается их гибкость, что является хорошим профилактическим средством против развития суставной патологии и образования контрактур. Упражнения в воде стимулируют деятельность центральной нервной системы, благотворно влияет на системы кроветворения, дыхания, терморегуляции, существенно повышается иммунитет, помогают снять мышечный тонус у детей с ОВЗ.

В водной среде ребёнок более активно выполняет упражнения, которые в воздушной среде для него сложны и в большинстве случаев не доступны. Занимаясь плаванием, дети с ОВЗ значительно лучше социально адаптируются, расширяется круг общения.

Новизна и отличительные особенности программы

Особенность программы состоит не только в сохранении и укреплении имеющегося здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам с ОВЗ стать дисциплинированными, смелыми, решительными. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий. Программа направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления обучающихся с ОВЗ.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, способствующие формированию у детей познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Направленность программы - физкультурно-спортивная, направление адаптивное оздоровительное плавание.

Уровень освоения программы: - базовый.

Адресат программы – программа составлена для детей 7-9 лет с ОВЗ. К занятиям по плаванию допускаются обучающиеся, имеющие справку-допуск к занятиям плаванием от участкового педиатра или фельдшера образовательного учреждения, заключение ПМПК об отнесении ребенка к группе ОВЗ.

Количество обучающихся в группе – до 10 человек, смешанный состав

Срок освоения программы - 1 год

Объем программы – 76 часов

Режим занятий – 2 часа в неделю по 1 академическому часу

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса – учебный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая. Образовательная деятельность обучающихся осуществляется в свободное от занятий время в общеобразовательных учреждениях, в соответствии с учебными планами и расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин». При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Обучение детей в учреждении производится в одновозрастных или разновозрастных группах, с разницей в возрасте 1-1,5 года. Группа может иметь переменный состав в течение года. Занятия организованы на малой ванне бассейна. Продолжительность занятий - 40 минут. В каникулярное время (кроме летних каникул с 1.06 по 31.08) занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Допускается изменение форм занятий, проведение воспитательных мероприятий, праздников на воде, соревнований, занятий с применением дистанционных технологий. Нерабочие и праздничные дни, в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

Цель программы – Обучение плаванию детей младшего школьного возраста имеющих отклонения в состоянии здоровья (ОВЗ) закаливание и укрепление детского организма; формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями в целом и плаванием в частности; создание основы для дальнейшего физического развития.

Задачи программы –

Образовательные:

- овладеть жизненно необходимым навыком умения плавать;
- приобретение новых компетенций в плавании, новых двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координационных возможностей);

Оздоровительные:

- укреплять здоровье обучающегося, формировать правильную осанку, прививать устойчивые отношения к занятиям плаванием;
- укрепить ослабленные мышечные группы и нормализовать тонус мышц;
- улучшить подвижность в суставах;
- укрепить деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной системы организма.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе;
- воспитывать смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- адаптация и социализация в обществе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п\п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Теория	2			Беседа, фронтальный
1.1.	Теория. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения в бассейне.	1	1		Текущий
1.2.	Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне. Соблюдение мер личной гигиены и самообслуживания. Знакомство с инвентарем и оборудованием Знакомство с техникой плавания брассом	1	1		Текущий
2.	Раздел 2. Практическая подготовка	55		55	Текущий
2.1.	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения у бортика	10		10	Текущий
2.2.	Обучение плаванию	45		45	Текущий
3.	Раздел 3. Корректирующие упражнения в воде	10		10	Текущий
4.	Раздел 4. Оценка уровня подготовленности	9		9	Этапный, фронтальный
4.1.	Входной, промежуточный и итоговый контроль, сдача КИП.	3		3	Этапный, итоговый
4.2.	Игровые, соревновательные занятия	6		6	Текущий
ИТОГО (за 38 недель):		76	2	74	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теория (2ч.).

Теория: Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время

мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа). Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; напоминание детям стандартных сигналов тренера-преподавателя,- свистку, жестам и т.д.)

Раздел 2. Практическая подготовка (55ч.).

Практика: В практике сформировано три разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс. Для изучения техники выполняются: - движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении); - движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении); - согласование движений ногами и руками; - согласование движений ногами и руками с дыханием; - изучение облегчённых способов плавания - плавание при помощи ног, рук и в полной координации; - плавание в полной координации.

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: подплывание к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка: знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду; спады в воду, простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна; спад в воду из положений сидя и стоя с бортика; стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна; старт из воды при плавании на спине.

Раздел 3. Корригирующие упражнения в воде (10ч.). Применение упражнений на укрепление ослабленных мышц и на расслабление напряженных мышц; расслабление с использованием предметов и снарядов; дыхательные. 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 обучающегося.

Раздел 4. Оценка уровня подготовленности. (9ч.).

При проверке освоения обучающимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся трижды в течение всего учебного года после овладения определённого навыка. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или

совершенствованию плавания. Участие в соревнованиях, также является зачётным, контрольным мероприятием, во время которого ребёнок показывает свои умения, навыки и достижения в плавании.

Игра, как и соревнование повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах. Игры на занятиях по плаванию применяются строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной связи со всем изучаемым на занятиях учебным материалом.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании программы, обучающиеся должны:

Знать: Правила поведения и безопасности в воде, как в бассейне, так и на открытых водоемах. Правила личной гигиены. Правила взаимодействия в коллективе. Технику выполнения гребковых движений руками, технику работы ногами в плавании кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Уметь: Выполнять самостоятельно изученные упражнения для общего физического развития; проплыть заданные отрезки со старта, в полной координации. Овладеть жизненно необходимым навыком плавания; укрепить здоровье; освоить основные способы плавания, повороты, старты или освоить индивидуальную технику плавания (зависит от степени заболевания); укрепить ослабленные мышечные группы и нормализовать тонус мышц; развить физические качества (выносливость, быстроту, силу, скорость и координационные возможности);

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями плаванием, как образа жизни. Продолжить социально адаптироваться, сформировать устойчивый интерес к занятиям плаванием.

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.

Комплекс организационно-педагогических условий

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней: 76

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-31.12.2024

2 полугодие – 08.01.2025-31.05.2025

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	09	2-7	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Первичный инструктаж. Личная гигиена. Комплекс 1 ОРУ на суше. Комплекс 2 ОРУ в воде. Определение уровня плавательной подготовки обучающихся. Входной контроль. Игры: «Гигантские шаги».	малая ванна бассейна	текущий
3-4	09	9-14	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 1. Имитационные упражнения. Обучение элементарным гребковым движениям руками. На задержке дыхания и в передвижении. Игры: «Полоскание белья»	малая ванна бассейна	текущий
5-6	09	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 1. Передвижения элементарными гребковыми движениями	малая ванна бассейна	текущий

						руками с дыханием. Игры: « У кого больше пузырей?»		
7-8	09	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 1. Обучение элементарным гребковым движениям руками на задержке дыхания в передвижении. Игры: «Полоскание белья»,	малая ванна бассейна	текущий
9-10	09-10	30-5	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 1. Передвижения элементарными гребковыми движениями руками с дыханием. Игры «Морской бой»,	малая ванна бассейна	текущий
11-12	10	7-12	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 1. Обучение погружению в воду. Игры: «Кто быстрее спрячется под водой?»	малая ванна бассейна	текущий
13-14	10	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 1. Закрепление упражнений на погружение в воду. Игры: «Тоннель»	малая ванна бассейна	текущий
15-16	10	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 1. Передвижения элементарными гребковыми движениями руками с дыханием, на задержке. Обучение всплыванию, упражнения «Поплавок», «Медуза».	малая ванна бассейна	текущий
17-18	10-11	28-02	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 1. Погружения в воду, с выдохом. Обучение лежанию на груди, упражнения «Звездочка на груди». Игры: «Винт»,	малая ванна бассейна	текущий

19-20	11	5-9	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 1. Передвижения элементарными гребковыми движениями рукам , на задержке дыхания. упражнения «Звездочка на спине». Игры: «Слушай сигнал!»	малая ванна бассейна	текущий
21-22	11	11-16	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 1. Обучение скольжению на груди на задержке дыхания, с различными положениями рук. Игры: «Дельфины на охоте»	малая ванна бассейна	текущий
23-24	11	18-23	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 1. Обучение элементарным гребковым движениям руками в скольжении на груди на задержке дыхания. Игры: «Кто дальше проскользит».	малая ванна бассейна	текущий
25-26	11	25-30	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 1. . Обучение скольжению на спине, с различными положениями рук с дыханием.	малая ванна бассейна	текущий
27-28	12	2-7	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 1. Обучение элементарным гребковым движениям руками в скольжении на спине на задержке дыхания. Игры: « Чей рекорд?», .	малая ванна бассейна	текущий
29-30	12	9-14	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Ознакомление с техникой плавания кролем на груди. Имитация техники на задержке дыхания у опоры и без нее. Обучение движениям ногами кролем.	малая ванна бассейна	текущий

31-32	12	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 1. Закрепление движений ногами кролем в плавании на груди на задержке дыхания. Игры: «Стрела», «Водолазы».	малая ванна бассейна	текущий
33-34	12	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 1. Обучение движениями ногами кролем в плавании на груди на груди с дыханием. Игры: «Салки с мячом».	малая ванна бассейна	текущий
35-36	01	9-11 января	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 1. Обучение гребковым движениям руками в плавании на груди на задержке дыхания.	малая ванна бассейна	текущий
37-38	01	13-18	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Закрепление гребковым движениям руками в плавании на груди с дыханием. Игры: «Гонки мячей».	малая ванна бассейна	текущий
39-40	01	20-25	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Эстафета «Веселые старты». Промежуточный контроль.	малая ванна бассейна	текущий этапный
41-42	01-02	27 -1	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Упражнения для рук и дыхания в скольжении на груди. Обучение согласованию движений руками и дыхания. Игра «Волейбол на воде».	малая ванна бассейна	текущий
43-44	02	3-8	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Промежуточный контроль.	малая ванна бассейна	текущий этапный

45-46	02	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Упражнения для рук и дыхания в скольжении на груди. Закрепление согласования движений руками и дыхания. Игры по желанию обучающихся.	малая ванна бассейна	текущий
47-48	02	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Обучение согласованию движений руками, с движениями ногами и дыханием. Игры: «Водолазы».	малая ванна бассейна	текущий
49-50	02-03	24 -1	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Закрепление согласования движений руками, с движениями ногами и дыханием. Игры: «Гонки мячей», «Слушай сигнал!», «Караси и карпы».	малая ванна бассейна	текущий
51-52	03	3-7	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Обучение технике закрытого поворота по элементам. Плавание в полной координации вольным стилем с поворотом.	малая ванна бассейна	текущий
53-54	03	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Плавание вольным стилем в полной координации кролем на груди. Упражнения для ног и рук с дыханием. Игры: «Кто сделает меньше гребков?»	малая ванна бассейна	текущий
55-56	03	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. Обучение движениям ногами кролем на спине.	малая ванна бассейна	текущий

57-58	03	24-29	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Закрепление движений ногами кролем на спине, с различными положениями рук, на задержке дыхания и с дыханием. Игры: «рыбы и сеть».	малая ванна бассейна	текущий
59-60	03-04	31 -5	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Обучение гребковым движениям руками кролем на спине на задержке дыхания и с дыханием Упражнения в скольжении для рук и ног в плавании на спине.	малая ванна бассейна	текущий
61-62	04	7-12	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Закрепление гребковым движениям руками кролем на спине с дыханием. Игра «салки с мячом».	малая ванна бассейна	текущий
63-64	04	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Обучение согласованию движений руками и движений ногами с дыханием кролем на спине. Игры: «Собери сокровища», «Сомбреро».	малая ванна бассейна	текущий
65-66	04	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Закрепление согласования движений руками и движений ногами с дыханием кролем на спине. Упражнения для рук и ног в технике кролем на груди. Игры с мячом.	малая ванна бассейна	текущий
67-68	04-05	28-3	согласно расписания	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2.	малая ванна	текущий

			для каждой группы			Обучение технике простого поворота на спине. Плавание в полной координации вольным стилем с дыханием.	бассейна	
69-70	05	5-10	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Закрепление техники простого поворота на спине. Плавание в полной координации на спине с дыханием. Игры: «Мяч по кругу».	малая ванна бассейна	текущий
71-72	05	12-17	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Упражнения для рук и ног и дыхания. Игры: «Дельфины на охоте».	малая ванна бассейна	текущий
73-74	05	19-24	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Упражнения для рук и ног и дыхания. Игры: «Салки с мячом».	малая ванна бассейна	текущий
75-76	05	26-31	согласно расписания для каждой группы	очная	2	Комплекс ОРУ на суше 2. Эстафета по сценарию. Инструкция по ТБ. Итоговый контроль.	малая ванна бассейна	Текущий итоговый

Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие бассейна для учебных занятий, отвечающего требованиям СанПин;
- наличие систем хранения для снаряжения и оборудования, используемого на занятиях;
- наличие необходимого снаряжения и оборудования согласно списку.

Методическое обеспечение программы:

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой и соревновательный.

Метод стимулирования *двигательных действий*: анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия надо учитывая индивидуальные особенности детей с ОВЗ во всех возрастных группах, менять дозировку, нагрузку, подбирать упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Метод практических упражнений: основан на двигательной деятельности обучающихся. Чтобы совершенствовать у детей определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Учитывая трудности в координации учебного материала, дети с ОВЗ нуждаются в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;

- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование имитационных упражнений, подражательные упражнения,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями
- изменение исходных положений для выполнения упражнения
- изменение внешних условий выполнения упражнений
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния.

Также используются игровой и соревновательный методы обучения.

Формы организации учебного занятия – групповые учебно-тренировочные занятия с дифференцированным подходом к каждому ребёнку с учетом первичных дефектов, вторичных нарушений, сопутствующих заболеваний и медицинских показаний к занятиям, особенностей психических и личностных качеств, а также уровня физического развития и физической подготовленности ребенка.

Примерный алгоритм учебного занятия:

Первая часть

1. Организованный выход из душевых, учет присутствующих на занятии. Ознакомление обучающихся с целями и задачами занятия, инструктаж по ТБ.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ, ОФП) и имитационные упражнения (СФП) в воде и (или) на суше.

Вторая часть

1. Корректирующие упражнения, Упражнения в статике и движении.
2. Разучивание новых элементов техники плавания.
3. Закрепление или совершенствование полученных навыков и умений.

Третья часть

1. Заминка. Дыхательные упражнения, восстановление после нагрузки, возможно в игровой форме.
2. Подведение итогов занятия. Оценка работы обучающихся на занятии. Помощь в самооценке своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Учебно-методический комплекс, игры, комплексы ОРУ используемые на занятиях - смотреть приложение 1

Материально-техническое обеспечение:

сведения о помещении, в котором проводятся занятия – малая ванна бассейна.

сведения о наличии подсобных помещений – наличие раздевалок и душевых. Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для работы в подгруппах группах, насчитывающих несколько обучающихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Авторские рабочие программы по плаванию	Д
1.2.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, плаванию	Д
1.3.	Методические издания по физической культуре в целом и плаванию в частности для тренера-преподавателя	Д
1.4.	Наглядные стенды с выполнением техники плавания и разучивания отдельных элементов	Д
2.	Учебно-тренировочное оборудование	
2.1.	Доски для плавания	К
2.2.	Колобашки для плавания	К
2.3.	Акванудл	К
2.4.	Комплект для «Веселых стартов»	Г
2.5.	Мячи разных диаметров	К
2.6.	Тонущие игрушки	К
2.7.	Плавающие игрушки	К
2.8.	Секундомер	Д
2.9.	Рулетка измерительная	Д
2.10.	Свисток	Д
2.11.	Обручи тонущие	Г
2.12.	Обручи плавающие	Г

Требования к специальной одежде обучающихся – купальный костюм, шапочка, очки для плавания.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий (в дни отмены занятий в связи с распоряжениями Роспотребнадзора об объявлении карантинов) используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы,

размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

Воспитательный компонент

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена в реализации принципа совместной деятельности тренера-преподавателя, родителя и обучающегося. Работа с родителями немаловажный компонент успешного обучения. В целях транслирования результатов освоения программы обучающимися, родители (законные представители) приглашаются на открытые занятия, на соревнования среди обучающихся. Проводятся мероприятия совместные с родителями – эстафеты на воде, семейные праздники, дистанционные конкурсы, онлайн-активности. В учебный план включены соревнования среди обучающихся центра плавания «Дельфин» - «Новогодние старты», «Весенняя капель», а также тематические занятия, посвященные празднованию 23 февраля и 8 марта.

Тренером-преподавателем поддерживается регулярное информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса в родительских чатах в мессенджерах.

Помимо прочего, обучающиеся учатся навыку самоконтроля, соблюдению правил личной и общественной гигиены. На игровых и соревновательных занятиях – учатся навыку межличностного взаимодействия, умению работать в команде, поддерживать друг друга.

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

В целях оценки результатов освоения программы используются следующие методики: сдача обучающимися контрольных нормативов и наблюдение за динамикой личностных результатов.

Входной контроль, промежуточный и итоговый срезы проводятся в течение года - сентябрь, декабрь-январь, и май: ожидается положительная динамика. На занятия, где дети экзаменуются, приглашаются родители.

Кроме этого достижения проявляются в том, что обучающийся проявляет себя на соревнованиях среди обучающихся центра плавания «Дельфин», не пропускает занятия, активно вовлечен в учебно-тренировочный процесс, участвует в других активностях, конкурсах.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений и навыков; определение способностей.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- контрольные тесты.

Диагностика проводится с каждым обучающимся. Данные тренер-преподаватель заносит в протокол требований к уровню подготовки обучающихся.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала

программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

Промежуточный контроль предусмотрен один раз в год (декабрь/январь) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе, с целью выявления уровня прохождения обучающимися материала по итогам учебного года.

Формы:

- открытое занятие для родителей
- анализ участия обучающихся в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с каждым обучающимся. Данные тренер-преподаватель заносит в протокол сдачи контрольно-переводных испытаний.

Контрольные нормативы для группы адаптивное оздоровительное плавание базовый уровень третий год обучения

Содержание контроля	Оценка уровня освоения	
	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>
Плавание вольным стилем	20м	20м
Специальная подготовленность	Проплывание с подвижной опорой работая ногами	Проплывание с подвижной опорой работая ногами
	20м	20м
Плавание на спине	20 м	20 м
Скольжение на груди без опоры	5	6
Скольжение на спине без опоры	3	4

Одна из профессиональных задач тренера-преподавателя сделать успешным достижение обучающимися выполнения требований к уровню физической подготовленности и может быть оценено при выполнении нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в виде
испытания (тест) Плавание

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)			
Наименование испытания (теста). Плавание			
II ступень	8-9 лет	Мальчики	Девочки
Плавание на 25 м (мин, с)	Бронзовый знак	3.05,00	3.05,00
	Серебряный знак	2.36,00	2.36,00
	Золотой знак	2.27,00	2.27,00

Список литературы:

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. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФиС, 2005- №2.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт» Серия «Панацея», Ростов н/Д.: Феникс, 2001 г.
5. 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
6. Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009
7. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Учебное пособие. Издательство «АКАДЕМА», М., 2001.
8. Клешнев И.В., Обухова В.Ю. Влияние функциональных состояний на эффективность обучения плаванию детей 6-7 лет. // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. - СПб: Изд. ООИ «Плавин», 2001. - С.99-102.
9. Ванькова Ж. С. Плавание – М: ФкиС, 1975
11. Клюкова Ю. Н. Плавание с методикой преподавания – М: ФкиС, 1984
10. Оноприенко Б. И. Плавание – М: ФкиС, 1981
11. Ганчар И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания: - Мн.:1998

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Описание упражнений и игры 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. «Кто выше?» Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера. Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

7. «Полоскание белья» Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье. Методические указания. Руководитель игры обязательно Дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

8. «Переправа» Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал». *Методические указания.* Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

9. «Лодочки» Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала». *Методические указания.* В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

10. «Карусель» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

11. «Рыбы и сеть» Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры: «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки; «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры; «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих; победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

12. «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды- «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

1. «Кто быстрее спрячется под водой?» Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. *Методические указания.* Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

14. «Хоровод» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

15. «Морской бой» Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

16. «Лягушата» Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

17. «Насос» Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

18. «Спрячься!» Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры. Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

19. «Водолазы», «Собери сокровища» Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы. Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

20. «Утки-нырки» На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся

на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях». Методические указания. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

21. «Винт» Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

22. «Слушай сигнал!» Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок. Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок. Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

23. «Ваньки-встаньки» Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение. Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

24. «Стрела» Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

25. «Торпеды» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья. «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 секунд играющие меняются местами.

26. «Не отставай!» Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

27. «Клоунада» по заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами.

28. «Кто дальше проскользит?» Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит. Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

29. «Мяч по кругу» Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий мяч.

30. «Гигантские шаги». Занимающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки. Цель – кто быстрее дойдет до бортика.

31. «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.

32. «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.

33. «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.

34. «Пройди под мостом». Занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми доками, подныривая под них. Доски можно заменить деревянными шестами или обручами.

35. «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.

36. «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.

37. «Пятнашки». Занимающиеся свободно располагаются по бассейну. Один из них – водящий. Он должен запятнать игрока, не успевшего нырнуть. Запятнанный игрок становится водящим.

38. 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.

39. «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.

40. «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.

41. «У кого больше пузырей?» Дети погружаются в воду и делают длинный выдох через рот. У кого на воде больше пузырей?

42. «Торпеды». Занимающиеся строятся в шеренгу по одному и выполняют скольжение на груди с движениями ногами. То же повторяют в положении на спине.

43. «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.

44. «Чей рекорд?» Все занимающиеся одновременно соревнуются в плавании на скорость в полной координации движений. Можно провести соревнование в виде эстафеты.

45. «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.

46. «Кто сделает меньше гребков?» Надо проплыть дистанцию любым стилем с движениями одними руками с наименьшим количеством гребков.

47. «Волейбол на 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.

48. «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.

49. «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.

Комплекс ОРУ на суше 1

№ п/п	Упражнение	Исходное положение	Дозировка
1.	Круговые вращения головой	И.п. –основная стойка, руки на пояс	8 раз в право, 8 в лево
2.	Круговые вращения руками	И.п. –основная стойка	10 раз вперед, 10 назад
3.	Наклоны в стороны	И.п.. –основная стойка, руки на пояс	8 раз вправо, 8 влево
4.	Наклон вперед	И.п.. –основная стойка, руки вверх	8 раз
5.	Круговые вращения коленей во внутрь	И.п.. –основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на колени	8 раз вовнутрь – 8 раз, наружу
6.	Приседания, руки за голову	И.п. –основная стойка, руки на пояс	8 раз
7.	Подъем на носки	И.п.. –основная стойка, руки на пояс	12 раз

Комплекс 2. ОРУ на суше

№ п/п	Упражнение	Исходное положение	Дозировка
1.	Круговые вращения головой	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	8 раз в право, 8 в лево
2.	Круговые вращения правой рукой	И.п. – основная стойка.	10 раз вперед, 10 назад
3.	Круговые вращения левой рукой		10 раз вперед, 10 назад
4.	Круговые вращения двумя руками		10 раз вперед, 10 назад
5.	Наклоны в стороны	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	8 раз вправо, 8 влево
6.	Наклон вперед	И.п. – основная стойка, руки вверх.	8 раз
7.	Повороты корпуса в стороны «Мельница»	И.п. – основная стойка, наклон вперед руки в стороны.	8 раз
8.	Наклоны в стороны	И.п. – основная стойка, руки вверх в «Стрелочке»	10 раз вправо, 10 влево
9.	Круговые вращения коленей во внутрь	И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на колени	8 раз вовнутрь – 8 раз, наружу
10.	Приседания, руки за голову	И.п. – основная стойка, руки на пояс	8 раз
11.	Подъем на носки	И.п. – основная стойка, руки на пояс	12 раз