

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



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Обучение плаванию
базовый уровень первый год обучения

(название)

на 2024 – 2025 учебный год

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель

Нагорная Мария Владимировна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2024

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Обучение плаванию базовый уровень первый год обучения» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе программ «Плавание» Л.П. Мокаренкова, Н.Ж.Булгаковой, И.Л. Гончаровой и «Как научить детей плавать» Т.И.Осокиной с изменением и учетом особенностей возраста и уровня подготовки детей. В данную программу были внесены изменения, связанные с возрастными особенностями детей, количеством часов и техническими особенностями бассейна (длина, ширина, глубина).

Программа «Обучение плаванию базовый уровень первый год обучения» для детей школьного возраста предназначена для решения задачи оздоровления и обучения плаванию детей 7-8 лет, с предварительным опытом обучения с водной средой.

Срок реализации программы первый год, объем программы 76 часов. Формы проведения занятий: очные.

В процессе обучения, обучающиеся продолжают обучение плаванием, научатся координировать работу рук, ног и дыхания способом «кроль на груди», «кроль на спине».

В процессе реализации программы «Обучение плаванию базовый уровень первый год обучения» обучающиеся научатся проплывать дистанцию до 20 метров вольным стилем.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Обучение плаванию, базовый уровень первый год обучения Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
Ф.И.О. педагогов, реализующих дополнительную общеобразовательную программу	Круглякова Анастасия Алексеевна Лубягина Дарья Николаевна Нагорная Мария Владимировна Поспелова Полина Викторовна Робецкая Татьяна Игоревна Чуганова Майя Геннадьевна Шестак Мария Геннадьевна
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	Формирование навыков плавания у детей 7-8 лет, закаливание и укрепление детского организма; формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и плаванием, в частности; формирование двигательных компетенций в плавании и в физическом развитии детей.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - обучать основным навыкам плавания; - укреплять здоровья детей; - научить навыкам личной гигиены, бережного осознанного отношения к своему здоровью; - развить интерес к занятиям по плаванию; - воспитать чувства коллективизма и взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе.
Планируемые результаты освоения программы	1. Выполнение требований к уровню подготовки обучающихся по

	<p>освоению умений, навыков, развитию физических качеств.</p> <p>2. Уверенное проплывание 20 и более метров вольным стилем.</p> <p>3. Знание техники безопасности и умение применять знания в процессе нахождения, как в бассейне, так и в открытых водоемах.</p> <p>4. Сформирован устойчивый интерес к занятиям плаванием.</p>
Срок реализации программы	1 года
Количество часов в неделю/год	2/76
Возраст обучающихся	7-8 лет
Формы занятий	- учебно-тренировочные занятия; - соревновательные, игровые занятия, индивидуальные.
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Макаренко Л.П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1979 2. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Физкультура и спорт 1984 3. Булгакова Н.Ж. Игры в воде, на воде, под водой. – М.: ФиС, 2000 4. Гончар И.Л. Плавание «Методика преподавания», 1989 г. 5. Горбунов В.В. «Вода дарит здоровье», Сов. Спорт 1990 г. 6. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать / М: Просвещение 1987 7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1989 8. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / М: Просвещение 1985
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)	Бассейн, плавательные доски, пояса, колобашки, нудлы, игрушки плавающие и тонущие, мячи различного диаметра, обручи для проныривания, плавающие и тонущие, мобильные разделительные дорожки, секундомер, свисток, наглядные пособия

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Программа «Обучение плаванию базовый уровень первый год обучения» для детей школьного возраста предназначена для решения задачи оздоровления и обучения плаванию детей 7-8 лет, с предварительным опытом обучения с водной средой.

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 Российской Федерации 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

В настоящее время достаточно остро стоит проблема здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни.

Не оспаривая комплексность и вариативность возможностей ее решения, приоритеты остаются за средствами физической культуры и спорта. Поэтому вопросы, связанные с начальным обучением двигательным умениям и навыкам, по-прежнему актуальны. Среди других массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное и эмоциональное значение.

Всех нас тревожит здоровье детей. И роль плавания, трудно переоценить в формировании здоровья ребенка. Причины болезненности детей сложны и серьезны: это и экологическая обстановка, и социальные условия жизни, и психологический климат в семье. Но мы можем создать условия двигательной активности, научить его грамотно относиться к своему здоровью. К тому же, в нашем городе проблема оздоровления детей и обучения их плаванию стоит еще более остро в связи с тем, что возможность купания в открытых водоемах ограничена, а наличие бассейна в дошкольных образовательных учреждениях и школах исчисляется единицами.

Новизна и отличительные особенности программы

Немаловажное значение в организации занятий на воде имеет их систематичность и применяемые методики. Существующие программы обучения плаванию детей дошкольного возраста, как правило, рассчитаны на участие ребенка в непрерывном процессе обучения, начиная с младшего возраста (5-7 лет). Поэтому к школьному возрасту дети, в основном, адаптированы к водной среде, обучены двигательным навыкам, владеют навыком погружения в воду и передвижениям в воде. Осваивать дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу обучения плаванию, базовый уровень первый год обучения должны дети прошедшие стартовый уровень обучения, имеющие понимание основ занятий плаванием, выполняющие элементарные плавательные движения.

Программа разработана на основе программ Н.Ж.Булгаковой и Т.И.Осокиной, Л.П. Макаренкова, В.С. Васильева, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной. В данную программу были внесены некоторые изменения, связанные с возрастными особенностями детей, количеством часов и техническими особенностями бассейна (длина, ширина, глубина).

Направленность программы: физкультурно-спортивная, направление обучение плаванию.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: программа составлена для детей школьников 7-8-летнего возраста. На программу дополнительного образования принимаются дети, имеющие соответствующее медицинское заключение от участкового педиатра (или фельдшера детского сада) о допуске к занятиям в бассейне.

Количество обучающихся в группе: 12 человек.

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: формирование навыков плавания у детей 7-8 лет, закаливание и укрепление детского организма; формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и плаванием, в частности; формирование двигательных компетенций в плавании и в физическом развитии детей

Задачи программы:

Образовательные

- обучать основным навыкам плавания;

Развивающие

- укреплять здоровья детей;

- научить навыкам личной гигиены, бережного осознанного отношения к своему здоровью;

- развить интерес к занятиям по плаванию;

Воспитательные

- воспитать чувства коллективизма и взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Теория	2	1	1	Опрос, фронтальный
1.1.	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения в бассейне	1	1		Текущий
1.2.	Проверка плавательной подготовленности	1		1	Наблюдение
2	Раздел 2. Практическая подготовка	70		70	Текущий
2.1	Общая физическая подготовка	12		12	Текущий
2.2	Обучение плаванию	34		34	Текущий
2.3	Совершенствование	20		20	Текущий
3	Раздел 3. Оценка уровня подготовленности	8		8	Этапный, фронтальный
3.1	Промежуточный и итоговый контроль, сдача КПН	4		4	Этапный, итоговый
3.2	Игровые, соревновательные занятия	4		4	Текущий
	ИТОГО (за 38 недель):	76	1	75	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теория (2 ч.).

Тема 1.1. Введение в программу (1 ч.).

Теория: Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и техника безопасности, содержание деятельности. Ознакомление с оборудованием и инвентарем, используемом на занятиях.

Тема 1.2. Проверка плавательной подготовленности (1 ч.).

Практика: Проверка плавательной подготовленности – умение обучающихся погружаться в воду, выполнять простейшие упражнения – «поплавок», «стрелочка», «торпеда», поднимать предметы со дна бассейна, проплывание вольным стилем.

Раздел 2. Практическая подготовка (70 ч.).

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (12 ч.).

Практика: Разучивание и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение имитационных гребков руками на суше. Выполнение

имитационных движений ногами кролем на суше. Подготовка основных групп мышц к работе в воде с предметами и без, на месте и в движении.

Тема 2.2. Обучение плаванию (34 ч.).

Практика: Перемещения в воде различными способами. Разучивание скольжения на груди и на спине с элементарными гребковыми движениями рук и ног. Разучивание техники движений руками для формирования техники плавания «кроль на груди». Разучивание техники движений руками для формирования техники плавания «кроль на спине». Разучивание попеременных движений ногами для формирования плавания «кролем на груди», «кролем на спине». Разучивание дыхания в согласовании с движениями ног при плавании «кролем на груди». Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди. Проплыwanie дистанций до 20 метров вольным стилем.

Тема 2.3. Совершенствование (20 ч.).

Практика: Совершенствование умения плавать «кролем на груди» с полной координацией движений. Совершенствование дыхания при плавании «кролем на груди». Совершенствование согласования движений рук и ног при плавании «кролем на груди», «кролем на спине».

Раздел 3. Оценка уровня подготовленности (8 ч.).

Тема 3.1. Промежуточный и итоговый контроль, сдача КПН (4 ч.).

Практика: Выполнение упражнений, предъявляемых к обучающимся в целях отслеживания динамики к освоению программы.

Тема 3.2. Игровые, соревновательные занятия (4 ч.).

Практика: Игры с мячами различного диаметра. Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы. Подвижные игры, связанные с умениями выполнять продолжительные выдохи в воду. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем. Подготовка и участие в соревнованиях по плаванию среди обучающихся учреждения. Проведение тематических игровых занятий к праздникам.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончанию изучения программы обучающихся должен:

Знать: Правила поведения и безопасности в воде, как в бассейне, так и на открытых водоемах. Основные свойства воды и ее взаимодействие с телом человека. Правила личной гигиены. Правила взаимодействия в коллективе. Технику выполнения гребковых движений руками и ногами в плавании кроль на груди, кроль на спине.

Уметь: Самостоятельно безбоязненно и уверенно передвигаться по дну бассейна, играть в воде. Проплывать до 20 метров в полной координации. Выполнять простые повороты, элементарные прыжки в воду. Выполнять упражнения – стрелочка, торпеда, поплавок.

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	1-9	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Первичный инструктаж. Организация занимающихся.	малая ванна бассейна	текущий
3-4	09	11-16	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОРУ. Освоение с водной средой.	малая ванна бассейна	текущий
5-6К	09	18-23	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	ОРУ. Освоение с водной средой.	малая ванна бассейна	этапный входной
7-8К	09	25-30	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Скольжение на груди и на спине. Игры на воде.	малая ванна бассейна	этапный входной
9-10	10	02-07	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Скольжение на груди и на спине. Игры на воде.	малая ванна бассейна	текущий
11-12	10	09-14	согласно расписанию	очная	2	Скольжение на груди и на спине. Игры на воде.	малая ванна	текущий

			на каждую группу				бассейна	
13-14	10	16-21	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Работа рук и ног способом кроль на груди. Подвижные игры.	малая ванна бассейна	текущий
15-16	10	23-28	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Работа рук и ног способом кроль на груди. Подвижные игры.	малая ванна бассейна	текущий
17-18	10-11	30-03	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Работа рук и ног способом кроль на груди.	малая ванна бассейна	текущий
19-20	11	06-11	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Ознакомление с техникой плавания кролем на груди.	малая ванна бассейна	текущий
21-22	11	13-18	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине.	малая ванна бассейна	текущий
23-24	11	20-25	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине.	малая ванна бассейна	текущий
25-26	11-12	27-02	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Закрепление попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине.	малая ванна бассейна	текущий
27-28	12	04-09	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Закрепление попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине	малая ванна бассейна	текущий

29-30	12	11-16	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Закрепление попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине.	малая ванна бассейна	текущий
31-32	12	18-23	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания) и на спине.	малая ванна бассейна	текущий
33-34	12	25-30	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Закрепление навыка дыхания.	малая ванна бассейна	текущий
35-36	01	08-13	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Совершенствование умение плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания).	малая ванна бассейна	текущий
37-38	01	15-20	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания кролем на спине.	малая ванна бассейна	текущий
39-40	01	21-27	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Совершенствование навыка дыхания, элементарных гребковых движений.	малая ванна бассейна	текущий
41-42К	01-02	28-03	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Совершенствование навыка дыхания, элементарных гребковых движений.	малая ванна бассейна	этапный промежуточный
43-44	02	05-10	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Закрепление попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине.	малая ванна бассейна	текущий
45-46	02	12-17	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Закрепление попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине.	малая ванна бассейна	текущий

47-48	02	19-24	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.	малая ванна бассейна	текущий
49-50	02-03	25-03	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди.	малая ванна бассейна	текущий
51-52	03	05-10	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди.	малая ванна бассейна	текущий
53-54	03	12-17	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди.	малая ванна бассейна	текущий
55-56	03	19-24	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Согласование рук, ног и дыхания.	малая ванна бассейна	текущий
57-58	03	26-31	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Согласование рук, ног и дыхания.	малая ванна бассейна	текущий
59-60	04	02-07	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Согласование рук, ног и дыхания.	малая ванна бассейна	текущий
61-62	04	09-14	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Закрепление техники движений руками в кроле на груди.	малая ванна бассейна	текущий
63-64	04	16-21	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Совершенствование техники плавания кроль на груди.	малая ванна бассейна	текущий

65-66	04	23-28	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди.	малая ванна бассейна	текущий
67-68	04-05	30-05	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине.	малая ванна бассейна	текущий
69-70	05	07-12	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди.	малая ванна бассейна	текущий
71-72К	05	14-19	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине.	малая ванна бассейна	этапный итоговый
73-74	05	21-26	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине.	малая ванна бассейна	текущий
75-76	05	28-31	согласно расписанию на каждую группу	очная	2	Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине.	малая ванна бассейна	текущий

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;
- наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные плакаты «Техника плавания способом кроль на груди», «Техника плавания способом кроль на спине», «Техника выполнения базовых упражнений в плавании» и другой наглядный материал, методическая литература.

Методическое обеспечение программы

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков плавания зависит от использования методов обучения педагога.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся: словесный, наглядный и практический метод

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает тренеру создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики плавания предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий, обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет, так как для обучающихся в водной среде ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохлаждения.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных пловцов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление

о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод: в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.*

Метод упражнения условно разделяется на две подгруппы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники плавания (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа плавания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания:

метод расчленённого изучения (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники способов плавания, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения техники способов плавания, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит плавание различными способами в полной координации, плавание с помощью движений ногами и руками, а также с различными вариантами сочетания этих движений. Целостный метод выполнения плавательных движений направлен на совершенствование техники плавания.

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий плаванием. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой и соревновательный методы рекомендуется применять на начальном этапе обучения плаванию.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания, этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональностью, проявляемых во время игры; вариативное

применением полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения плаванию тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники плавания позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в плавании.

На занятиях по плаванию используются следующие формы организации обучающихся:

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально-волевых качеств.

Примерный алгоритм учебного занятия:

Первая часть

1. Организованный выход, переключка.

Ознакомление обучающихся с целями и задачами занятия, инструктаж по ТБ.

2. Общеразвивающие упреждения и имитационные гребковые упражнения

Вторая часть

1. Разучивание новых элементов техники плавания.

2. Закрепление или совершенствование полученных навыков и умений.

Третья часть

1. Заминка.

2. Подведение итогов занятия. Помощь в самооценке своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

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

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в малом бассейне. Температура воды +31-+32*; температура воздуха в зале с чашей бассейна +34, раздевалке и душевой +25*-+26*С. Помещения бассейна оборудованы необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды и воздуха, влажность в соответствии с техническими требованиями.

Для отражения количественных показателей необходимого снаряжения и оборудования 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.	Аквапалка (нудлс)	К
2.2.	Колобашки для плавания	К
2.3.	Доски для плавания	К
2.4.	Игрушки и предметы, тонущие и плавающие	К
2.5.	Мячи разных диаметров	К
2.6.	Разделительные дорожки	Г
2.7.	Термометр для воды	Г
2.8.	Термометр комнатный	Г
2.9.	Секундомер	Д
2.10.	Рулетка измерительная	Д
2.11.	Обручи с грузами (вертикальные)	Г
2.12.	Обручи плавающие (горизонтальные)	Г
2.13.	Шест спасательный с петлей	Г
2.14.	Шест пластмассовый	Г

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий в дни отмены занятий в связи с распоряжениями Роспотребнадзора об объявлении карантинных) 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.).

Примерный план с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Тема	Формат обучения (синхронный/асинхронный)	Ресурс, задания	Средств коммуникации (соц. сеть, электронная почта)	Форма контроля
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Первичный инструктаж. Организация занимающихся.	асинхронный	Презентация	Электронная почта	Теоретическое задание
2	Скольжение на груди и на спине. Игры на воде	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
3	Работа рук и ног способом кроль на груди (имитация на суше)	синхронный	Skype-конференция	Skype	Онлайн практикум
4	Ознакомление с техникой плавания кролем на груди	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
5	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
6	Закрепления навыка дыхания	асинхронный	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
7	Ознакомление с техникой плавания кролем на спине (имитация на суше)	синхронный	Skype-конференция	Skype	Онлайн практикум

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» - «Осенний марафон», приуроченный к празднованию Дня народного единства, «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

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 педагог 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) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Форма:

- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;

- соревнования.

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

Формы:

-открытое занятие для родителей

-анализ участия обучающихся в соревнованиях.

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

По окончанию обучения, обучающиеся должны выполнить требования к уровню подготовки обучающихся (итоговый контроль)

Обучение плаванию базовый уровень первый год обучения

№	Упражнения	6-8 лет, мальчики и девочки
1	«Стрелка» на груди (м)	6
2	«Стрелка» на спине (м)	5
3	«Поплавок» (с)	14
4	«Торпеда» на груди (м)	6 без опоры
5	«Торпеда» на спине (м)	10 без опоры
6	Проплывание вольным стилем, без опоры (м)	20

Также выполнения требований к уровню физической подготовленности может быть оценено при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в виде испытания (тест) Плавание.

Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»			
вид испытания (тест) Плавание			
I ступень	6-7 лет	Мальчики	Девочки
Плавание без учета времени (метров)	Бронзовый знак	12м	12м
	Серебряный знак	18м	18м
	Золотой знак	25м	25м
II ступень	8-9 лет	Мальчики	Девочки
Плавание 25 метров (мин., сек.)	Бронзовый знак	3,05	3,05
	Серебряный знак	2,36	2,36
	Золотой знак	2,27	2,27

Список литературы

Для тренера-преподавателя:

1. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
3. Булах Н. М. «Плавание от рождения».
4. Булгакова Н. Ж. «Плавание» 2001 г.
5. Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС – ПФССС, 2003.
6. Кардамова Н.М. Плавание: Лечение и спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001.
7. Фирсов З. П. «Спорт на воде» 1987 г.

Для обучающихся и родителей (законных представителей)

- 1 Н.Ж. Булгакова «Познакомьтесь – плавание» М. : «Аст. Астрель», 2002г.
- 2 И.П. Нечунаев «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

Интернет-источники

1. <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
2. https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html электронный учебник «Плавание»
3. http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании
4. <http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье
5. <https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании
6. <http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию.
7. яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих

Игры на воде

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
Буря в море	ознакомление с водой	Участники игры располагаются в колонну по одному в определенном месте бассейна. По команде «Начинается буря!» все разбегаются в разные стороны (убегают от волн), а по команде «Буря утихла!» занимают исходное положение.	Место для игры ограничивается. Игра проводится в быстром темпе. Для этого надо почаще напоминать, что волны догоняют играющих и нужно убежать быстрее. Продолжительность игры не более 1 мин.
Караси и карпы	ознакомление с водой	Играющие делятся на две команды и располагаются спиной друг к другу на расстоянии 1м посередине бассейна. Противоположные стенки бассейна -это «города» каждой команды. Педагог называет заранее установленное каждой команде наименование «караси» или «карпы». Игроки названной команды убегают в свой «городок», игроки другой преследуют их и пятнают (до пределов города). Побеждает команда, участники которой запятнали больше игроков другой команды.	
Звездочка	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Играющие произвольно располагаются на мелком месте бассейна так, чтобы интервал между каждым был 1-2 м. По сигналу все принимают положение звездочки: выполняют глубокий вдох, наклоняются и выводят руки вперед, затем разводят руки в стороны ладонями вниз и ложатся грудью на воду. Одновременно приподняв ноги к поверхности воды, разводят их в стороны как можно шире. Далее выполняется поворот на спину и лежание в	

		том же положении на спине.	
Стрела	ознакомление с водой	<p>Дети стоят на дне бассейна друг за другом. Первый игрок принимает положение «стрелочка» (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.</p>	<p>Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается «стрела», которая проскользит дальше всех.</p> <p>Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении «стрелочка», также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.</p>
Циркач	изучение и совершенствование погружений в воду.	<p>Может быть командной и не командной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке»</p>	<p>Игру можно усложнить, выполняя заплывания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).</p>
Насос	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	<p>Играющие встают в пары и берутся за руки. По сигналу они начинают попеременные приседания, погружаясь в воду с головой и делая выдох. Запрещается сходить со своего места, мешать друг другу.</p>	<p>Продолжительность игры не более 2 мин.</p>
Спрячься в воду	ознакомление с водой	<p>Играющие образуют две команды с равным количеством участников в каждой и выстраиваются в</p>	<p>Тому, кто не успел или не сумел этого сделать и был задет камерой, дается</p>

		одну колонну, команда за командой. Водящий вращает хорошо надутую футбольную камеру, привязанную к шнуру. Играющие должны пройти мимо водящего так, чтобы вращающаяся камера не задела их. Для этого они погружаются в воду с головой.	штрафное очко. Победителем считается команда, набравшая меньше штрафных очков.
Винт	ознакомления с водой	Дети стоят на дне бассейна. Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.	Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.
Кто дальше?	ознакомления с водой	Игра для детей, освоивших «скольжение» и «спад в воду» (см. раздел обучения прыжкам). Играющие сидят на борту бассейна на корточках. После выполнения спада (учебного прыжка) играющие скользят в воде в положении «стрелочка». Дальность - скольжения определяется первыми плавательными движениями. Выигрывают те, кто дальше проскользили.	
Торпеды	освоение и совершенствование скольжений.	По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и не командной	Во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры. Варианты: по мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.
Мяч на воде	развитие ориентировки в воде,	Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает	

	эмоциональное воздействие.	между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону	
Хоровод	совершенствование погружений и освоение выхода в воду	Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу	
Торпеды и корабли	ознакомления с водой	Игроки делятся на две команды и встают у разных бортов (борты первой и второй команд находятся друг по отношению к другу под углом 90°). Первая команда это «корабли», другая - «торпеды». По сигналу один корабль начинает скользить по поверхности воды, не работая ногами. «Торпеда», высмотрев его, толкается от бортика и старается «поразить» (дотронуться) "корабль". Правила: после «поражения корабля» его нельзя трогать руками и мешать возвращаться назад. Выигрывает та команда, которая поразила большее количество «кораблей». Игра проводится до трех раз, затем «корабли» и «торпеды» меняются местами.	Руководитель может давать команду, когда надо начинать двигаться торпедой, если детям самим тяжело рассчитать момент старта. Если военная тематика игры вам не нравится можете придумать любой другой сюжет: первая команда - люди идущие по улице, вторая - снежинки; первая команда - цветочек, вторая - пчелка и т.д. Варианты: «корабли» скользят по поверхности, а «торпеды» ныряют

Рыбаки и рыбки	развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой	Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной	
Мяч в воздухе	развитие ориентировки в воде	Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду	
Мяч на воде	развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.	Описание игры. Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону.	
Дельфины	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Играющие становятся в одну шеренгу на мелкой части бассейна и рассчитываются на «первый-второй». По сигналу «первые» выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, приседают и, оттолкнувшись от дна обеими ногами, выпрыгивают вперед-вверх, падают на воду и скользят до полной остановки. Затем это же задание выполняют «вторые».	Во время скольжения голова должна быть между руками, лицо в воде, руки и ноги выпрямлены и соединены. Игру можно усложнить, если во время скольжения открыть глаза и следить за «убегающим» дном.

Нырлящик и	изучение безопорного положения, развитие ориентировки.	Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч, а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры.	Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды - победительницы первого этапа
Фонтан	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Играющие образуют на мелком месте круг и принимают исходное положение - упор лежа или упор сзади ногами в круг. По сигналу игроки одновременно делают попеременные движения ногами кролем на груди или на спине. Преподаватель регулирует темп движений. По команде «Большой фонтан!» движения выполняются очень быстро, «Средний фонтан!» - замедляются, «Малый фонтан!» - ноги выполняют мелкие частые движения, образуя пену	Движения должны выполняться свободно, без излишнего напряжения, не поднимая стопы из воды. Команды могут быть заменены заранее установленным количеством свистков или других звуковых сигналов. Со сменой темпа движений игра продолжается до 1 мин
Мельница	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Игра проводится на глубине чуть выше пояса. Играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине (по заданию) делают попеременные движения руками, стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолет заданное расстояние.	Глубина для всех играющих должна быть почти одинаковой. При выполнении движений руками ноги выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. На груди надо плыть с задержкой дыхания. Плавание на груди и на спине следует чередовать.

<p>Мотор</p>	<p>изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания</p>	<p>Дети сидят на борту бассейна (если борта не подогреваются, то сидеть надо на пенопластовой доске). Ноги надо опустить в воду и делать движения расслабленными стопами вверх-вниз, поднимая брызги (как от мотора катера). Надо следить, чтобы дети оттягивали носочки и работали почти прямыми ногами, стопы должны быть развернуты немного вовнутрь - большие пальцы ног почти соприкасаются, а пятки на расстоянии 5-10 см друг от друга. У лучшего «мотора» должно быть не только много брызг, но и правильное положение «лопастей» (ног).</p>	
<p>Фонтан</p>	<p>изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания</p>	<p>Дети стоят на дне, держась руками за борт бассейна (за лесенку или за сливной канал чуть ниже борта). По сигналу руководителя дети поднимают ноги к поверхности воды и начинают выполнять ими плавательные движения кролем в различном темпе, для чего руководитель дает команды: «больше брызг!», «меньше брызг», «без брызг». Ноги должны работать почти прямые, носочки ног оттянуты, пятки немного разведены, а большие пальцы ног рядом друг с другом. Если выполняются движения ногами на спине - колени высываться на поверхность воды не должны, в то время, как стопы работают под самой поверхностью воды и иногда даже пальцы ног могут появиться над водой.</p>	<p>Правила: нельзя прекращать движения без команды, вытирать лицо, закрывать глаза.</p>

Гонка катеров	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски. Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д. Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца - сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам. Перед занятием на воде надо повторить движения ног в плавании в спортивном зале:	Варианты: для усложнения можно использовать сочетание работы ног с дыханием. Если при плавании кролем на груди две руки держат доску, то вдох делается вперед. Вдох надо делать очень быстро, руки при этом не сгибаются, а плечи не поднимаются, движение совершает только шея, которая поднимает голову над поверхностью воды. Вдох надо делать на один счет, а выдох на 4-6 счетов; также выдох можно делать на протяжении 6-10 движений ног. Это приучает детей к правильному соотношению времени вдоха и выдоха в плавании. Если упражнение выполняется, когда одна рук держит доску, а другая прижата к бедру, то вдох надо делать в сторону прижатой руки. Поворот головы только за счет поворота шеи, плечи должны оставаться в горизонтальном положении, и плечи не должны сопровождать движение головы
Самый внимательный	изучение и совершенствование отдельных элементов	Играющие лежат на поверхности воды на груди, держатся руками за борт бассейна и смотрят на преподавателя. Руководитель дает условный знак, а игроки должны выполнить соответствующие	Варианты движений игроков: -отпустить руки и сделать 10 глубоких выдохов в воду -выполнить 10 движений ногами

	техники плавания	<p>движения, например: руки в стороны - игроки делают одно плавательное движение кролем правой рукой, и одно левой рукой. Руководитель согнул ногу в колене - игроки поднимают ноги к поверхности воды и выполняют 10 плавательных движений способом брасс. Игроки команды могут выполнять любое плавательное движение ногами или руками. Не рекомендуется давать более 4 условных знаков. Необходимо следить за техникой движения. Правила: игрок выполнивший нужное упражнение получает одно очко, игрок перепутавший упражнение, не получает очков. Руководитель может поощрить дополнительным очком за выполнение движения с правильной техникой. Выигрывают игроки с наибольшим количеством очков.</p>	<p>(кролем или брассом) без сочетания с дыханием -выполнить 10 движений ногами в сочетании с дыханием (выдох в воду, а вдох вперед или в сторону) - выполнять работу ног в сочетании с гребками кролем одной рукой (вторая держится за борт) - поставить ноги на дно, руки убрать с борта, наклониться вперед так, чтобы живот лег на воду, голову опустить в воду и выполнить определенное количество движений руками кролем или брассом, в сочетании с дыханием или без. В брассе вдох выполняется вперед, а в кроле - в сторону.</p>
Мельница	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	<p>По команде, играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине, делают попеременные движения руками (как мельница), стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолет заданное расстояние.</p>	<p>Правила: при движениях руками ноги должны быть выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. Плавание на груди выполняется с задержкой дыхания. Предварительно, в зале, выполнить гимнастические упражнения имитирующие плавательные движения рук. Необходимо следить за техникой</p>

			движений, выполняемых детьми. Если детей обучает плаванию не специалист, то предварительно надо обязательно изучить технику плавания различными способами.
Кувырок	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Играющие плывут кролем на груди, при помощи ног, руки вытянуты вперед. По сигналу (свисток), играющие должны развести руки в стороны-вниз, сгруппироваться, сделать кувырок вперед, выйти на поверхность воды и продолжать плавание в прежнем направлении. Правила: глаза в воде не закрывать, соседей не толкать.	
Пароход	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Играющий принимает положение на груди, ноги работают кролем, руки вращаются под грудью, подражая круговому движению лопастей колесного парохода. Упражнение можно выполнять на перегонки, а можно на выявление самого «техничного парохода», т.е. такого, который будет правильно работать и руками и ногами.	
Удержи доску	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Игроки ложатся животом на пенопластовые доски. По команде дети плывут любым способом (удобнее всего ноги - кролем, а руки брассом или кролем) наперегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на доске.	Правила: если игра проводится как эстафета при падении с доски игрок обязан сразу лечь на нее обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее проплывет нужную дистанцию.

Хрустальные шары	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Дети стоят на дне у борта бассейна. На расстоянии двух метров от них на воде находятся плавающие предметы (мячи, игрушки, пенопластовые доски и др.) - это «хрустальные шары». Оттолкнувшись от борта, ребёнок скользит под водой, выполняя движения ногами кролем. «Хрустальный шар» не разобьётся, если играющий проплыл под ним, на задев его.	Правила: глаза в воде должны быть открытыми. Ребёнок, разбивший шар получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.
Кто дольше?	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Игроки находятся на глубокой части бассейна рядом с бортом. Играющие находятся в воде в вертикальном положении, поддерживая себя на поверхности с помощью круговых гребков рук (ладошки направлены вниз и опираются на воду) и работы ног брассом. По команде играющие поднимают кисти над поверхностью воды, продолжая движения ногами брассом. Выигрывает тот, кто дольше продержится на воде с поднятыми кистями, работая ногами брассом.	Когда игрок устанет он может принять горизонтальное положение в воде или взяться руками за борт бассейна, который должен быть рядом. Варианты: ногами можно работать одновременно или поочередно.
Борьба за мяч	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Игроки находятся на глубокой части бассейна. Площадь игрового поля небольшая и огорожена натянутыми дорожками (веревочными канатами с пластмассовыми кольцами) чтобы уставший игрок мог отдохнуть взявшись за борт или за дорожку. Играющие делятся на две команды; одевают шапочки разного цвета. Руководитель бросает мяч на середину бассейна. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом. Игроки, захватившие мяч, перебрасываются им между собой. Другая команда старается перехватить мяч.	Правила: нельзя вырывать мяч из рук противника, топить и хватать друг друга. Руководитель должен уравновесить силы команд, так как при явном преимуществе одной из них, интерес к игре быстро ослабевает. Варианты: руководитель может задать любой способ передвижения в воде.

Гусеница	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Участники разбиваются на пары, второй участник берет первого за щиколотки (оба ребёнка лежат на воде). По команде «гусеницы» отправляются в путь. Первый игрок работает руками, а второй ногами. Способ плавания может быть любой, например: оба игрока плывут одним стилем (лучше всего плыть кролем на спине или животе, так как при движении ногами брассом движения получают рывковые и пары могут распадаться).	Правила: нельзя отпускать ноги первого игрока, игрок, работающий руками должен держать ноги вместе и не делать ими никаких движений. Держать ноги партнера можно только за голеностопные суставы, а не за пальцы или пятки. Выигрывает пара первой дошедшей до оговоренного места и не совершившая нарушений правил.
Соревнования с яйцом	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Играющие становятся в ряд на расстоянии двух-трех метров друг от друга. На расстоянии одного метра перед собой кладут яйцо, содержимое из которого предварительно удалено, отверстие заделано замазкой (вместо яйца можно использовать шар для настольного тенниса). По сигналу соревнующиеся плывут к финишной линии, гоня впереди себя яйцо и не задевая его руками (разрешается дуть, гнать волной и т.д.). Выигрывает тот, кто первый доплывет до финиша.	Варианты: можно выполнять в качестве эстафеты.
Салки	ознакомление с элементами прикладного плавания	Играющие произвольно располагаются в бассейне. По сигналу водящий (салка) догоняет участников, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, играющие ныряют под воду. Кто не успевает погрузиться под воду и будет осален, становится водящим.	Водящему запрещается преследовать продолжительное время одного и того же игрока, ждать, пока он вынырнет из воды. Нельзя также удерживать друг друга под водой. Игра продолжается до 5 мин.

Водолазы	ознакомление с элементами прикладного плавания	Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно бассейна опускают хорошо заметные предметы (окрашенные кубики, цветные тарелочки и пр.). По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой соберут больше предметов. Игра повторяется 3-4 раза.	
Утка-нырок	ознакомление с элементами прикладного плавания	Задача игры: обучение технике ныряния в глубину. Описание игры: на глубине по пояс наклониться вперед и сделать стойку на кистях.	Методические указания: упражнение выполнено правильно, если обе ноги одновременно подняты над поверхностью воды
Искатели сокровищ	ознакомление с элементами прикладного плавания	Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину и ориентирования под водой. Описание игры: участники игры делятся на две команды. Одна команда на глубине 1,5— 2 м прячет предметы в квадрате площадью 10м ² . Другая как можно быстрее пытается найти и поднять вверх. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.	Методические указания: во время ныряния запрещается отнимать предметы, притапливать соперника, нырять с открытыми глазами.
Спасатели	ознакомление с элементами прикладного плавания	Задача игры: обучение технике спасения с помощью подручных средств. Описание игры: играющие делятся на две команды: «спасателей» и «пострадавших». «Пострадавшие» находятся на расстоянии 15-20 м от берега. По сигналу ведущего «спасатели» берут надувной матрац (бревно, доску) и бегут (плывут) в направлении своего «пострадавшего», затем кладут его на матрац и транспортируют на берег. Выигрывает	

		команда, быстрее оказавшая помощь «пострадавшему». Затем «спасатели» и «пострадавшие» меняются ролями. Методические указания: «спасатели» должны перемещаться либо бегом, либо вплавь (по указанию ведущего).	
Эстафета с транспортированием	ознакомление с элементами прикладного плавания	Задачи игры: отработка элементов техники транспортировки тонущих. Описание игры: все игроки делятся на две команды, которые в свою очередь разбиваются на пары. В каждой паре один играющий транспортирует другого, а затем они меняются ролями. Методические указания: «тонущему» запрещается помогать своими движениями «спасающему». Команда, игрок которой нарушает правила, получает штрафное очко (в метрах, секундах). Выигрывает та команда, игроки которой раньше закончат эстафету. Как игру, помогающую освоению прикладного плавания, можно использовать игру «Водолазы».	
К играм, направленным на подготовку к игре в водное поло и на преимущественное развитие двигательных качеств, относятся: «Бей по цели», «Отдай мяч» (для подготовки к игре в водное поло);			
Скатывание в воду	развитие двигательных качеств	Занимающиеся располагаются на борту бассейна. Играющий ложится животом на доску, расположенную на бортике бассейна и напрягаясь, принимает исходное положение для скольжения на груди (стрелочка). Руководитель берет в руки задний край доски и приподнимает его до тех пор, пока ребенок не соскользнет с доски в воду. Доска должна быть гладкой; поднимать доску надо медленно, без рывков.	

<p>Спрыгни в воду (Спад в воду)</p>	<p>развитие двигательных качеств</p>	<p>Дети сидят на борту, поставив ноги пятками на сливной канал. Глубина воды не менее 2м. По команде дети делают руки «стрелочкой», наклоняются к бедрам и плавно тянутся кончиками пальцев к воде. Когда тело начнет падать вниз, надо выпрямить ноги оттолкнувшись от борта. следить, чтобы дети прыгали не вертикально вниз, а тянулись вперед.</p>	<p>Варианты: то же, но дети сидят на бортике на одном колене, на корточках.</p>
<p>Каскад</p>	<p>развитие двигательных качеств</p>	<p>Играющие стоят в шеренге на бортике бассейна, на расстоянии метра друг от друга. Глубина воды не менее 2м. По команде играющие один за другим выполняют соскок ногами вниз или какой-нибудь другой прыжок.</p>	<p>Правила: руководитель должен подавать команду для следующего игрока, только убедившись, что предыдущий игрок вышел из зоны прыжков и не нуждается в помощи. Объяснить детям, что для того, чтобы не уходить глубоко под воду надо сразу после погружения в нее начинать работать руками и ногами и всплывать наверх. Ноги должны совершать движения кролем или брассом, руки из положения наверху делают гребок вниз к бедрам, ладонки направлены во время гребка на дно и они совершают отталкивание от</p>

			воды. При гребке руки согнуты в локтях и движение происходит перед грудью, при этом локти разведены в стороны, а кисти почти соприкасаются.
Каскад из спадов	развитие двигательных качеств	Играющие сидят на борту, ноги опущены и стоят на сливном канале, руки подняты вверх в положении стрелочка. По команде первый игрок выполняет спад, за ним делает следующий, и так далее один за другим, каскадом. следить, чтобы дети не мешали друг другу.	Варианты: так же можно выполнить спады из упора присев, стоя согнувшись, а также - стартовый прыжок.
Поймай мяч	развитие двигательных качеств	Игроки стоят около стартовой тумбы. Играющие прыгают по очереди со стартовой тумбы ногами вниз и на лету ловят мяч, брошенный руководителем. Выигрывает тот, кто поймает мяч наибольшее количество раз.	Правила: руководитель должен бросать мяч постоянно на одном уровне: на уровне груди ребенка в верхней точке полета
Кто дальше	развитие двигательных качеств	Игра происходит в форме соревнования и состоит из трех частей (может быть больше частей). 1. прыжок вниз головой со скольжением на максимальную дистанцию; место выхода рук из воды в момент поднятия головы для вдоха - конец скольжения. 2. прыжок вниз головой на дальность полета (отличается по месту соприкосновения рук с водой). 3. прыжки вниз ногами на дальность полета. Победителя определяет следующим образом: за первое место - 1 очко, за второе - 2 и т.д. После окончания игры	Игра проводится с небольшим количеством игроков из-за сложности подсчета очков.

		очки суммируются. Выигрывает игрок с наименьшим количеством очков.	
Точный прыжок	развитие двигательных качеств	Игроки стоят у стартовых тумбочек, на воде плавает большой надувной круг. Игрок, прыгнув с тумбочки вниз головой (или вниз ногами) должен пройти сквозь лежащий круг. Участники выполняют по пять - шесть прыжков. Выигрывает тот, кто больше других попал в круг.	Правило: участник, выполнивший прыжок, устанавливает круг на прежнее место.
Клоунада	развитие двигательных качеств	Играющие встают на борту в шеренгу, на расстоянии одного метра друг от друга. По команде ведущего, играющие выполняют прыжок в воду ногами вниз из различных исходных положений: стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их выпрямлением перед входом в воду; с изображением животных и сказочных героев.	После того, как все варианты прыжков будут освоены каждым играющим, можно выполнять их в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.
«Бой всадников», «Чехарда», «Кто кого перетянет», «Перетягивание каната», «Мина» (для развития двигательных качеств) и др. Проводятся они на мелком месте и только с теми занимающимися, которые хорошо плавают.			