

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

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

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



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Обучение плаванию
стартовый уровень

(название)

на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

тренер-преподаватель

Зимницкий Евгений Сергеевич

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Обучение плаванию, стартовый уровень
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагогов, реализующих дополнительную общеобразовательную программу	Бочков В.М. Зимницкий Е.С. Поспелова П.В. Лубягина Д.Н. Солопова О.Ю. Пыхтина Л.И. Петренко Н.Г.
Год разработки	2018 год
Цель	обучение плаванию детей 5-7 лет, закаливание и укрепление детского организма; формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и плаванием, в частности; создание основы для дальнейшего физического развития.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - адаптация к водной среде; - формирование навыков плавания; - укрепление здоровья детей; - формирование навыков личной гигиены, бережного осознанного отношения к своему здоровью; - побуждение интереса к занятиям физической культурой и плаванием; - воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе.
Ожидаемые результаты освоения программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение требований к уровню подготовки обучающихся по освоению умений, навыков, развитию физических качеств. 2. Уверенное проплывание 10 и более метров вольным стилем. 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.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/76
Возраст обучающихся	5-7 лет
Формы занятий	- учебно-тренировочные занятия; - соревновательные, игровые занятия, индивидуальные.
Методическое обеспечение	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, очки для плавания, пояса, колобашки, акванудлы, игрушки плавающие и тонущие, мячи различного диаметра.

Пояснительная записка

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

Направление развития личности, в рамках которого разработана программа физкультурно-спортивное. 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. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата, среди всех несчастных случаев с летальным исходом, гибель на воде составляет 30%.

Актуальность: 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.

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. В детском саду, где отсутствует бассейн, воспитанники дошкольного возраста не готовы к освоению выше указанных программ. В то же время, программы обучения плаванию младших школьников, рассчитаны на более старший возраст занимающихся. В этих условиях программа «Обучение плаванию» предназначена для решения задачи оздоровления и обучения плаванию детей 5-7 лет, без предварительного опыта общения с водной средой.

Программа разработана в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость; Федеральным законом от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской

федерации» (в частности, статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»); Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Обучение плаванию, стартовый уровень разработана на основе программ Н.Ж.Булгаковой и Т.И.Осокиной, 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). Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Вода – родная стихия», разработанной В.В. Кошелев 2006г. и рекомендованной к реализации департаментом образования и науки Администрации г. Сургута. Рег. № 110 шифр СИ 0207 код 97, 2002г.

В соответствии с образовательной программой учреждения, утвержденной педагогическим советом №4 от 05 сентября 2017 года МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин» осуществляет деятельность по физкультурно-спортивной направленности, направление (программа) дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа обучение плаванию стартовый уровень.

Направленность физкультурно-спортивная, направление обучение плаванию. Освоение образовательной программы рассчитано на 3 года, где первый год стартовый, а второй и третий – базовые, наша программа обучение плаванию является стартовой, начальной в трехлетней программе обучения плаванию.

Целью программы является обучение плаванию детей 5-7 лет, закаливание и укрепление детского организма; формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и плаванием, в частности; создание основы для дальнейшего физического развития.

Задачи:

- адаптация к водной среде;
- формирование навыков плавания;
- укрепление здоровья детей;
- формирование навыков личной гигиены, бережного осознанного отношения к своему здоровью;
- побуждение интереса к занятиям физической культурой и плаванием;
- воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе.

Формы организации образовательного процесса: учебно-тренировочные занятия; соревновательные, игровые занятия, индивидуальные. На занятиях по плаванию применяется индивидуальный подход, как для наиболее выдающихся обучающихся, так и для обучающихся, испытывающих трудности в усвоении программного материала. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю

физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Программа составлена для детей (мальчиков и девочек) 5-7-летнего возраста.

Численность группы – 10-15 человек.

Группа может иметь переменный состав в течение года.

Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 31 мая.

Образовательная деятельность обучающихся осуществляется во время, свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях. Обучение детей в учреждении производится в одновозрастных или разновозрастных группах.

Продолжительность учебного занятия (учебного часа) составляет 40 минут.

Количество часов в неделю – 2;

Количество часов в год – 76;

Количество часов индивидуальной работы – 4.

Режим обучения рассчитан на 38 учебных недель, по 2 часа в неделю на протяжении одного учебного года, с 1 сентября до 31 мая. Занятия могут быть организованы и на малой и на большой ванной бассейна.

Учебный тематический план
на 2023-2024 учебный год
Обучение плаванию стартовый уровень
(в общем учебном плане трехлетней программе)

№ п\п	Содержание занятий	Количество часов	
		Обучение плаванию	Формы аттестации
		Стартовый уровень	
	Объем учебно-тренировочной работы в неделю	2	
I	Теоретическая подготовка	2	Опрос, фронтальный
II	Практическая подготовка	70	Текущий
1	Общая физическая подготовка	10	Текущий
2	Обучение	46	Текущий
3	Совершенствование	10	Текущий
4	Вводный и итоговый контроль, сдача КПН	4	Этапный, фронтальный
III	Игровые, соревновательные занятия:	4	Текущий
	ИТОГО (за 38 недель):	76	

Этапы обучения (соответствуют учебным четвертям)

I. Этап.

Ознакомление обучающихся с водой, ее свойствами. Они продолжается до того момента, когда обучающиеся адаптируются к водной среде, смогут безбоязненно и уверенно, самостоятельно передвигаться по дну бассейна, совершать простейшие действия, играть.

II. Этап.

Связан с приобретением обучающимися умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно (лежание, всплытие, скольжение, погружение и т.д.). Обучающиеся получают представление о физических свойствах воды, а также самостоятельно выполняют упражнения на дыхание.

III. Этап.

Формирование умений и навыков плавания. Обучающиеся должны проплыть 6-9 метров на мелкой воде.

IV. Этап.

Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Обучающиеся приобретают умение плавать на глубокой воде (ноги не достают до дна).

Планируемые результаты освоения программы. Отслеживание результатов

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий по плаванию. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям плаванием, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Используются контрольно-нормативные срезы. Входной контроль, промежуточный и итоговый срезы проводятся в течение года: сентябрь, январь, и май, ожидается положительная динамика, и выполнение требований. На занятия где дети экзаменуются, приглашаются родители (что используется мною в педагогических, воспитательных целях).

Кроме этого достижения проявляются в том, что ребенок поступил в группу спортивного плавания в учреждение спортивной направленности, попадание ребенка в сборную команду своего общеобразовательного учреждения, проявил себя на соревнованиях, выполнения требования к уровню физической подготовленности 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			
І ступень	6-8 лет	Мальчики	Девочки
Плавание без учета времени (метров)	Бронзовый знак	10м	10м
	Серебряный знак	10м	10м
	Золотой знак	15м	15м
ІІ ступень	9-10 лет	Мальчики	Девочки
Плавание без учета времени (метров)	Бронзовый знак	25м	25м
	Серебряный знак	25м	25м

Тестовые требования к уровню подготовки обучающихся по освоению умений, навыков, развитию физических качеств.

Обучение плаванию стартовый уровень

№	Контрольные упражнения	Выполнение
1	«Стрелка» на груди (м)	5
2	«Стрелка» на спине (м)	3
3	«Поплавок» (с)	10
4	«Торпеда» на груди (м)	6
5	«Торпеда» на спине (м)	6 с опорой
6	Проплывание вольным стилем, без опоры с задержкой дыхания (м)	10

Контрольные упражнения подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы с группой тренера-преподавателя и обучающихся, в соответствии с этапами подготовки.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
				план	факт
1-2	Проверка плавательной подготовки. Обучение выдохам в воду	2	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж. Правила по технике безопасности, гигиена. Освоение с водной средой, ликвидация чувства страха перед новой, не привычной средой. Устранение страха перед погружением в воду. Обучение открыванию глаз и ориентировке в воде. Проверка плавательной подготовки.	1-9 сентября	
3-4	Закаливание, свойства воды. Перемещения различными способами	2	ОРУ. Закаливание, свойства воды. Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее.	11-16 сентября	
5-6К	Транспортировка предметов по поверхности и по дну бассейна	2	ОРУ. Транспортировка предметов. Устранение страха перед погружением в воду. Закрепление открыванию глаз и ориентировке в воде. Входной контроль	18-23 сентября	
7-8К	Освоение динамического равновесия. Перемещения различными способами	2	ОРУ. Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее. В совершенстве открывать глаза и ориентироваться в воде. Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду. Входной контроль.	25-30 сентября	
9-10	Скольжение на груди и на спине	2	ОРУ. Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении. Умение вытягиваться вперед в направлении движения. Скольжение на груди с опорой, на спине с опорой.	02-07 октября	
11-12	Скольжение на груди с опорой и на спине	2	ОРУ. Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на воде. Скольжение на груди с опорой, на спине с опорой и без нее.	09-14 октября	
13-14	Скольжение на груди и на спине. Игры с мячами различного диаметра	2	ОРУ. Разучивание скольжения на груди с различным исходным положением рук. Игры с мячами различного диаметра.	16-21 октября	

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
				план	факт
15-16	Подготовка к соревнованиям «Веселые старты» на воде	2	ОРУ. Подготовка к соревнованиям «Веселые старты» на воде. «Веселые старты»	23-28 октября	
17-18	Работа ног способом кроль на груди	2	СФП. Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы», «Кто быстрее спрячется под плавательную доску» и т.д.)	30 октября -03 ноября	
19-20	Работа ног способом кроль на груди	2	СФП. Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой и без нее. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы», «Кто быстрее спрячется под плавательную доску» и т.д.).	06-11 ноября	
21-22	Работа ног способом кроль, подвижные игры на воде	2	СФП. Закрепление попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой и без нее. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд идет в туннель, выпускает пар»)	13-18 ноября	
23-24	Работа рук способом кроль на груди	2	ОРУ. СФП. Разучивание скольжения с элементарными гребковыми движениями рук с опорой. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд идет в туннель, выпускает пар»)	20-25 ноября	

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
				план	факт
25-26	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди	2	ОРУ. СФП. Обучение умению продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем на груди с опорой и без нее. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).	27 ноября - 02 декабря	
27-28	Проплывание способом кроль на груди на задержке дыхания	2	СФП. ОРУ. Умение продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем на задержке дыхания. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).	04-09 декабря	
29-30	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди, проплавание на задержке дыхания	2	СФП. ОРУ. Умение продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем на задержке дыхания. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).	11-16 декабря	
31-32	Работа ног способом кроль на спине	2	ОРУ. СФП. Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы на спине», «Кто быстрее спрячется под воду» и т.д.)	18-23 декабря	

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
				план	факт
33-34	Работа ног способом кроль на спине, работа рук способом кроль на груди	2	СФП. ОРУ. Закрепление попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой и без нее. Закрепление продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).	25-30 декабря	
35-36	Согласование работы рук и ног способом кроль на спине	2	СФП. ОРУ. Умение продвигаться в скольжении на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем на спине.	08-13 января	
37-38	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди, на спине	2	СФП. ОРУ. В совершенстве продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).	15-20 января	
39-40	Работа ног различными способами, игры на воде с выполнением специальных упражнений	2	ОРУ. СФП. Закрепление попеременных движений ногами в скольжении на спине и на груди. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы на спине», «Кто быстрее спрячется под воду» и т. д.)	21-27 января	
41-42К	Работа ног различными способами без помощи рук, проплывание коротких дистанций	2	СФП. ОРУ. Закрепление попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой и без нее. Проплывание, коротких отрезков на спине и на груди. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).	28 января-03 февраля	

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
				план	факт
43-44	Проплывание коротких дистанций	2	СФП. ОРУ. Совершенствование попеременных движений ногами на груди и на спине с опорой и без нее. Проплывание, коротких отрезков на спине и на груди.	05-10 февраля	
45-46	Скольжение на груди, на спине толчком от бортика. Скольжение на груди, на спине толчком от дна бассейна	2	ОРУ. Скольжение на груди, на спине толчком от бортика одной и двумя ногами с опорой и без нее. Скольжение на груди, на спине толчком от дна бассейна с опорой и без нее.	12-17 февраля	
47-48	Отталкивания от бортика и со дна бассейна, подвижные игры на воде	2	ОРУ. Отталкивания от бортика и со дна бассейна, подвижные игры на воде.	19-24 февраля	
49-50	Согласование рук, ног и дыхания	2	СФП. ОРУ. Разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди. Разучивание техники движений руками в кроле на груди. Подвижные игры в воде.	25 февраля-03 марта	
51-52	Согласование рук, ног и дыхания способом кроль на груди, на спине	2	СФП. ОРУ. Разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди. Разучивание техники движений руками в кроле на груди. Подвижные игры в воде.	05-10 марта	
53-54	Согласование рук, ног и дыхания способом кроль на груди, на спине игры с применением специальных упражнений.	2	СФП. ОРУ. Закрепление дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди. Разучивание техники движений руками в кроле на груди. Подвижные игры в воде.	12-17 марта	

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
				план	факт
55-56	Скольжение на груди, на спине «Стрелочка». Плавание без помощи рук «Торпеда»	2	ОРУ. Совершенствование скольжения на груди, на спине «Стрелочка» На дистанцию 3 метра. Совершенствование плавания без помощи рук «Торпеда» На дистанцию 6 метров.	19-24 марта	
57-58	Проплывание в полной координации способом кроль на груди, на спине	2	ОРУ. Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди, на спине. Игра «4 мяча», на внимание и координацию движений.	26-31 марта	
59-60	Плавание способом кроль на спине в полной координации	2	ОРУ. Умение плавать способом кроль на груди в полной координации на дистанции 9 метров. Умение плавать способом кроль на спине в полной координации на дистанции 9 метров.	02-07 апреля	
61-62	Согласование работы рук, ног и дыхания способом кроль на груди	2	ОРУ. СФП. Совершенствование дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди. Разучивание техники движений руками в кроле на груди. Подвижные игры в воде.	09-14 апреля	
63-64	Согласование работы рук, ног и дыхания способом кроль на спине	2	ОРУ. Совершенствование согласования движений ногами и работы рук при плавании кролем на спине. Подвижные игры	16-21 апреля	
65-66	Проплывание способом кроль на груди, на спине в согласовании рук, ног и дыхания	2	ОРУ. Совершенствование дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди. Закрепление техники движений руками в кроле на груди. Совершенствование умение плавать кролем на груди одними руками, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием. Подвижные игры в воде.	23-28 апреля	

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
				план	факт
67-68	Проплывание отрезков на груди, на спине в полной координации	2	СФП. ОРУ. Проплывание отрезков в различном скоростном режиме способом кроль на груди, на спине в полной координации. На дистанции 3, 6, 9 метров.	30 апреля-05 мая	
69-70	Контрольные испытания	2	ОФП. СФП. Контрольные испытания: «Стрелочка» на груди, на спине на дистанции 3 метра, «Поплавок» на дистанции 6 метров, «Торпеда» на груди, на спине на дистанции 6 метров.	07-12 мая	
71-72К	Контрольные испытания	2	ОФП Выполнение требований к уровню подготовки	14-19 мая	
73-74К	Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине.	2	ОРУ. Подвижные игры в воде. Эстафеты. Выполнение требований к уровню подготовки	21-26 мая	
75-76	Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине.	2	ОРУ. Подвижные игры в воде. Эстафеты.	28-31 мая	
Индивидуальная работа					
Задачи		Кол-во часов	Умения	Дата проведения занятия	
Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.		1	Разучивание движений ног в стиле «Кроль» на груди: Движения должны быть свободные, плавные и ритмичные. Ребенок непринужденно лежит на поверхности воды, руки спокойно вытянуты вперед, плечи опущены в воду, голова слегка приподнята, ноги вытянуты. (Плавания не получится, если будет чрезмерное сгибание ног, беспорядочное и резкое движение. При низком положении таза глубоко в воду погружаются ноги, нарушается равновесие.)	Октябрь	

<p>1.Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.</p> <p>2.Учить детей всплывать «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «звезду».</p> <p>3.Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.</p> <p>4.Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180 .</p> <p>5.Разучить технику поворотов во время скольжения и плавании кролем: простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.</p>	1	<p>Разучивание движений рук в стиле «Кроль» на груди:</p> <p>Закончив гребок у бедра, сгибаем руку в локте, плавно проносим под водой вперед до полного выпрямления. После выноса руки в исходное положение ею вновь совершается гребок.</p> <p>(Гребок выполняется свободно выпрямленной рукой, пальцы сжаты. Движения рук должны быть непрерывными, в то время как одна из рук заканчивает гребок, другая его начинает.)</p>	Январь	
<p>Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону.</p> <p>1.Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.</p> <p>2.Скользить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.</p> <p>3.Приучать детей стремиться проплывать все большие и большие расстояния.</p>	1	<p>Движения рук и ног в сочетании с дыханием:</p> <p>Поворот головы для вдоха начинается, когда левая рука (при вдохе с этой стороны) заканчивает движение под водой у левого бедра и поднимается локтем вверх. Ритм дыхания- вдох выполняется регулярно через каждые три гребка</p> <p>Выдох заканчивается тогда, когда левая рука движется под водой у левого бедра. После этого голова поворачивается налево для вдоха.</p> <p>Высокое положение головы вызывает неправильное положение туловища и затрудняет дыхание.)</p> <p>Движения рук и ног на спине в стиле «Кроль» на груди:</p> <p>Движения ног: непрерывные</p>	Март	

		<p>движения ногами сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибая их в коленях.</p> <p>Движения рук: в и.п. рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводят в сторону-вниз. Гребок выполняется до бедра. После этого руку вынимают из воды, через верх проносят по воздуху и опускают в воду в начальное положение.</p> <p>Поворачивать голову можно в любую сторону. Когда левая или правая рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот.</p> <p>Неполный выдох и ранний вдох ведет к тому, что ты быстро устанешь.</p>		
<p>1. Совершенствовать навык скольжения на груди и на спине.</p> <p>2. Разучить технику гребковых движений руками, при плавании кроль на спине.</p>	1	<p>Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине:</p> <p>Согласование движений рук и ног: при плавании кролем на спине ноги работают чаще, чем руки (как и в кроле на груди). На два гребка руками приходится несколько движений ногами.</p> <p>(Остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание приведет к тому, что ты будешь (барахтаться) на одном месте.)</p>	Май	
ИТОГО:	4			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Общие принципы организации занятий. Обучение плаванию.

При обучении плаванию обучающиеся не только осваивают навык плавания, но и развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, приобретают гигиенические навыки, укрепляют здоровье и повышают уровень развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). Однако главным, доминирующим фактором в этом процессе является овладение навыком плавания. Кроме этого, занимающиеся получают хорошую физическую и волевою закалку, приобретают необходимые общие и специальные знания и навыки.

Игры используемые в работе

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются подвижные игры в воде: командные и не командные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т.д.). При подборе и проведении игр нужно руководствоваться следующими требованиями.

Каждая игра должна соответствовать возрасту обучающихся. Она должна быть понятна, доступна и интересна играющим. Незнакомые игры нужно вначале провести на суше. Выбор игры определяется уровнем плавательной подготовленности обучающихся.

Игра должна служить средством эмоционального воздействия на обучающихся. Активное участие в игре всех учащихся, проявление интереса к ней - свидетельство удачного подбора игры. Игра должна иметь педагогическую направленность, т.е. использоваться как средство начального обучения, совершенствования в отдельных элементах техники и способов плавания, развития тех или иных физических качеств и т.д.

Тренер-преподаватель обязан учитывать условия, в которых проводится игра. При сравнительно низкой температуре воды проводятся непродолжительные игры с большим количеством движений, а разделение участников на команды и объяснение правил игры осуществляется на суше.

Педагог должен направлять и контролировать действия играющих. Добиваясь активности и самостоятельности в достижении цели игры, нужно следить за соблюдением правил игры. При необходимости преподаватель сам участвует в игре.

После каждой игры следует дать оценку деятельности играющих.

Подвижные игры в воде по своей преимущественной направленности делятся на пять основных групп и в связи с этим применяются:

- 1) для ознакомления с водой;
- 2) для изучения и совершенствования отдельных элементов техники плавания;

3) для ознакомления с элементами прикладного плавания. Игры данной направленности проводятся для того, чтобы помочь обучающимся овладеть некоторыми элементами прикладного плавания. Ныряние, погружение под воду, прыжки в воду, транспортировка предметов и партнера — составляющие элементы этих игр.

4) для подготовки к игре в водное поло;

5) для развития двигательных качеств.

В приложении 3 приведены игры, с учетом направленности.

Основные средства обучения

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Обще развивающие упражнения (ОРУ) способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т.д. Кроме этого, ОРУ совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и, таким образом, подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений.

Как правило, ОРУ выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на местности, и др.

Основной комплекс упражнений приведен в приложении 1.

Подготовительные упражнения (ПУ) способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и совершенствования в отдельных элементах техники.

Существует три группы ПУ:

1) для освоения с водой - помогают преодолеть чувство страха, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения.

2) для изучения облегченных способов плавания - создают необходимый двигательный фундамент для эффективного изучения техники спортивных способов. Они включают как простейшие гребковые движения для изучения, элементов техники (движения руками и ногами, дыхания), так и плавание облегченными способами, т. е. в полной координации.

3) для изучения техники спортивных способов плавания - включают упражнения на суше, имитационные упражнения и упражнения в воде.

К ПУ на суше относятся специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости: упражнения на растягивание и подвижность в суставах (особенно в голеностопных и плечевых), упражнения с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах, упражнения на гимнастической

стенке, упражнения с гантелями и набивными мячами. Примерный комплекс подготовительных упражнений приведен в приложении 2. Он может рассматриваться, как базовый.

ПУ в воде помогают освоить все элементы спортивных способов и сами способы в целом. Различают следующие группы таких упражнений:

- а) для изучения движений ногами, дыхания, согласования движений ногами с дыханием;
- б) для изучения движений руками, дыхания, согласования движений руками с дыханием;
- в) для изучения способа в целом.

Специальные упражнения применяются для совершенствования в технике спортивных способов плавания путем устранения ошибок и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям занимающихся.

Имитационные упражнения используются для ознакомления обучающихся с формой движений. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Средства специальной плавательной подготовки

Добиться полноценных и направленных изменений в организме пловца практически удастся с помощью применения упражнений не только в воде, но и на суше. Тем более что все они предъявляют к функциональным возможностям спортсмена (деятельности его вегетативных систем — сердечно-сосудистой, дыхательной и др.) примерно одинаковые требования.

Однако выполнение специальных тренировочных упражнений на суше (в ходьбе, беге, гребле, на лыжах и др.) еще не обеспечивает повышения скоростной выносливости пловца (а стало быть, и улучшения результатов). Это качество спортсмена весьма специфично и зависит, с одной стороны, от уровня специальной работоспособности всех его органов и систем, а с другой — от состояния техники плавания.

Применение интенсивных упражнений на суше временно ухудшает технику плавания, совершенствование в которой во время последующей специальной тренировки в воде обеспечивает спортсмену бурный рост достижений.

В воде (средства специальной плавательной подготовки): к ним относятся только те упражнения в воде, которые используются при плавании основным способом. Их классифицируют по длине составных частей, способу выполнения (с помощью рук, ног или в координации) и месту проведения (на тренировках или соревнованиях). Комплексы специальных тренировочных упражнений приведены в приложении 4.

Упражнения по длине составных частей разделяются: на отрезки, т.е. части основной дистанции и на дистанции (основную или превышающую ее).

Выделяют:

короткие отрезки — 10; 12,5; 25; 50м;

отрезки дистанции (например, 1500 м — 25, 50, 100, 200, 400, 800, 1000, 1200м);

короткие дистанции — 50 и 100м;

средние дистанции — 200 и 400м;

длинные дистанции — 800м и более.

Упражнения по элементам могут выполняться с помощью рук или ног, а также с поочередными (один отрезок преодолевается с помощью левой руки, другой — с помощью правой) или попеременными (первый гребок одной рукой, второй гребок другой рукой и т.д.) движениями руками. Упражнения по элементам позволяют при умеренной общей нагрузке на организм в целом, и особенно на сердечно-сосудистую систему, планировать значительное воздействие на отдельные мышечные группы, а поэтому легче и быстрее осваивать более высокий темп плавания.

При плавании в координации нагрузка распределяется на конечности поровну либо с акцентом на движения руками или ногами

Средства специальной плавательной подготовки содействуют решению двух основных задач:

Повышению скоростных возможностей пловца, иначе говоря, той скорости продвижения, которую спортсмен в состоянии развить во время преодоления короткого отрезка при выполнении работы максимальной интенсивности. Обычно для оценки скоростных возможностей используют отрезки 25 и 50м, так как проплавание 75м, а для некоторых спортсменов даже 50м, может считаться уже нагрузкой на скоростную выносливость.

Развитию скоростной выносливости, т.е. способности удерживать максимально высокую среднюю скорость плавания на протяжении всей основной дистанции.

Сила, быстрота и гибкость спортсмена уже не играют самостоятельной роли, поскольку в процессе специальной плавательной подготовки эти качества проявляются в скоростных возможностях и скоростной выносливости пловца.

Методы подготовки — важнейшие приемы, посредством которых педагог осуществляет процесс обучения, тренировки и воспитания спортсмена. К основным методам относятся: словесные, наглядные и практические.

Словесные методы. Воздействуют на тренирующихся через вторую сигнальную систему и обеспечивают непосредственное воссоздание действительности в виде представлений, понятий, умозаключений или суждений.

В подготовке спортсмена слово тренера выполняет самые различные функции: оно помогает создать у пловца предварительное представление о том или ином движении, упражнении, задании; дает возможность судить

о правильности выполнения упражнения и с помощью информации, получаемой от тренера, своевременно исправлять допущенные ошибки; оценивать и осмысливать итоги выполнения заданий в целом. Для этого используются *рассказ, объяснение, распоряжения, команды, замечания, сигналы и беседы*.

Наглядные методы. Воздействуют на тренирующихся преимущественно через первую сигнальную систему и создают у них конкретные представления о технике движений, особенностях выполнения того или иного упражнения, элементах тактики и т.д.

Для обеспечения наглядности в процессе подготовки можно обращаться к различным киноматериалам (фильмам о сильнейших пловцах мира; кинокольцовкам, кинограммам, киноциклограммам и другим материалам), организуют просмотры занятий и соревнований, тщательно продумывают всю систему показа основных упражнений на суше и в воде.

Практические методы. В тренировке они регламентируют способ, режим выполнения упражнений. Практические методы называют также методами *упражнения*, а еще чаще — *методами тренировки*.

Основные режимы выполнения упражнений определяют характер воздействия нагрузки на организм спортсмена, а стало быть, и направленность процесса общей и специальной физической подготовки.

Известно, что нагрузка вызывает расход энергетических ресурсов тренирующегося, утомляет его. В то же время она активизирует течение восстановительных и адаптационных (приспособительных) процессов, которые при достаточном отдыхе способствуют накоплению энергетических ресурсов до уровня, превышающего исходное состояние (уровень «до работы»). Таким образом, отдых можно считать столь же необходимым фактором, обеспечивающим повышение работоспособности спортсмена, каким является нагрузка.

Режим выполнения любого физического упражнения зависит от интенсивности каждой из его частей, а также от характера и соотношения суммарных работы и отдыха.

Различают и характер работы: например:

стандартный—16х50м, где каждый отрезок проплывается либо в околопредельном темпе с интенсивностью 98% от максимальной, либо в умеренном, большом, малом или предельном темпе;

вариативный — 16х50м, где

1, 5, 9 и 13-й отрезки преодолеваются в малом темпе;

2, 6, 10 и 14-й — в умеренном; 3, 7, 11 и 15-й в большом;

4, 8, 12 и 16-й — в околопредельном темпе;

смешанный — 16х50м, где

каждый отрезок проплывается с ускорением, начиная с малого и кончая предельным темпом, или 1, 2, 3, и 4-й отрезки — в малом темпе; 5, 6, 7 и 8-й — в умеренном; 9, 10, 11 и 12-й — в большом; 13, 14, 15 и 16-й — в околопредельном темпе и т.д.

Нагрузка в виде стандартного выполнения упражнений позволяет успешнее осваивать заданную постоянную скорость или темп плавания, помогает закреплять технику выполнения отдельных элементов и способа плавания в целом.

Вариативное выполнение упражнений содействует нахождению лучшего варианта техники или темпа движений, приучает пловца различать малейшие изменения скорости, воспитывает готовность ко всевозможным ускорениям на дистанции, стимулирует не только освоение какого-то нового качества работы, но и повышение его на более высокий уровень.

Упражнения могут быть непрерывные (одноразовое проплывание дистанций 50, 100 и др.) и прерываемые (преодоление отрезков). Между проплыванием каждых двух отрезков в прерываемых упражнениях планируется различный по характеру отдых:

пассивный — в условиях полного покоя (стоя, сидя или лежа в воде без движений, сидя на борту бассейна, лежа на скамье и др.);

активный — в условиях выполнения упражнений незначительной интенсивности (стоя на дне и выполняя дыхательные упражнения или расслабленные движения руками, свободное плавание с помощью ног с доской или купание и др.);

смешанный — после полного покоя преодоление дистанций с целью активного отдыха (например, в упражнении 4x200 м в предельном темпе планируется отдых в виде 2-минутного пребывания в покое и проплывания 200 м с помощью ног с доской и др.).

Подобного рода активный или смешанный отдых, особенно после выполнения напряженной мышечной работы, дает возможность поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне (избегая резких переходов от покоя к работе и обратно), ускоряет протекание восстановительных процессов.

Характер нагрузки и отдыха оказывает влияние как на технику, так и на процессы энергетического обеспечения двигательной деятельности. Однако энергетическое обеспечение двигательной деятельности в большей мере зависит от интенсивности упражнения и величины интервалов отдыха.

Список литературы

1. Булгакова Н. Ж. «Познакомьтесь - плавание»
2. Фирсов З. П. «Спорт на воде» 1987 г.
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. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001

Упражнения для общефизического развития и координации движений

Обычная ходьба, фигурная маршировка (по квадрату, кругу, диагонали, «змейкой», «петлями», «восьмеркой», по спирали, «улиткой» и т.д.), спиной вперед, левым (правым) боком вперед, приставными, скрестными шагами; перестроения по сигналам, варианты перестроений; то же ускоренным шагом, бегом.

Исходное положение (и.п.) — основная стойка (о.с.). 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

И.п. — о.с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и.п.

И.п.—о.с. 1 —руки вверх; 2 — руки в стороны; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и.п.

И.п. — о.с. 1 —левую руку вверх; 2 — правую руку вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.

И.п. — о.с. 1 — левую руку через сторону вверх; 2 — правую руку через сторону вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.

И.п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища налево; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поворот туловища направо; 4 — вернуться в и.п. То же, но в и.п. руки в стороны.

И.п. — о.с. 1 —поворот туловища налево, руки к плечам; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поворот туловища направо, руки к плечам; 4 — вернуться в и.п. То же, но при поворотах руки в стороны.

И.п. — руки на поясе 1—поворот туловища налево, руки вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поворот туловища направо, руки вперед; 4 — вернуться в и.п.

И.п. — о.с. 1 — правая рука вверх, поворот туловища налево; 2 — вернуться в и.п.; 3 — левая рука вверх, поворот туловища направо; 4 — вернуться в и.п.

И.п. — о.с. Круговые движения левой рукой вперед. То же правой рукой.

И.п. — о.с. Круговые движения левой рукой назад. То же правой рукой.

И.п. — о.с. Круговые движения обеими руками одновременно назад. То же вперед.

И.п. — о.с. 1—3 — прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 4 — вернуться в и.п.

И.п. — руки на поясе. 1 — присесть; 2 — вернуться в и.п. с помощью педагога.

И.п. — о.с, руки впереди. 1 —присесть; 2 — вернуться в и.п. с помощью педагога.

И.п. — 1 — присесть, разводя колени в стороны; 2 — вернуться в и.п. с помощью педагога. То же, но во время приседания руки вперед.

И.п. — руки на поясе. 1 — мах правой вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — мах левой вперед; 4 — вернуться в и.п.

И.п. — о.с. 1 — мах правой вперед, руки вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — мах левой вперед, руки вперед; 4 — вернуться в и.п.

И.п. — о.с. 1 — мах правой в сторону, руки в стороны; — вернуться в и.п.; — мах левой в сторону, руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

И.п. — сидя на полу, упор сзади 1 — приподнять туловище; 2 —вернуться в и.п.

Прыжок с кубика (кирпича, ступеньки) высотой не более 20 см, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.

И.п. — руки на поясе. Прыжки на обеих ногах. То же, пытаясь дотянуться руками до находящегося впереди предмета. То же с продвижением вперед.

Ходьба на месте.

Подготовительные упражнения

И.п. — правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой правой. То же левой рукой.

И.п. — руки вперед - в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками. То же, сгибая и выпрямляя руки. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.

И.п. — правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой. То же левой рукой.

И.п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно.

И.п. — правая рука вперед - в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой. То же левой рукой. То же обеими руками одновременно.

И.п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой по дуге сверху вниз — «Дуга». То же, сгибая руку. То же, что упражнение но левой рукой. То же, сгибая руку.

И.п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака. То же левой рукой.

И.п. — руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы».

И.п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».

И.п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка».

И.п. — о.с. 1 — наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и.п.

И.п. — о.с. 1 — наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик; 2 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 — наклон вперед, положить кубик на пол; 4 — вернуться в и.п. При выполнении этого упражнения целесообразно использовать тот предмет, который ребенок будет доставать со дна на занятии в бассейне.

То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т.п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т.д.

И.п. — о.с. 1 — шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звездочка»).

И.п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 — выпрямиться, выдох.

И.п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развернуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.

То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение — «Летит бабочка».

И.п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить.

И.п. сидя на полу, упор сзади. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки». Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.

И.п. сидя на полу, упор сзади. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник».

И.п. сидя на полу, упор сзади. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка».

И.п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.

Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.

Выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; то же на столе — «Чей шарик покатится дальше?»; сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажненный), листок бумаги (сухой и увлажненный) и т.д.; раскручивать бумажную вертушку.

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 убегать 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.	

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
Стрела	ознакомление с водой	Дети стоят на дне бассейна друг за другом. Первый игрок принимает положение «стрелочка» (прямые руки подняты вверх, на ладошке 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.	Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается «стрела», которая проскользит дальше всех. Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении «стрелочка», также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.
Циркач	изучение и совершенствование погружений в воду.	Может быть командной и не командной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке»	Игру можно усложнить, выполняя занырявания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).
Насос	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	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.	Продолжительность игры не более 2 мин.
Спрячься в воду	ознакомление с водой	Играющие образуют две команды с равным количеством участников в каждой и выстраиваются в одну колонну, команда за командой. Водящий вращает хорошо надутую футбольную камеру, привязанную к шнурку. Играющие должны пройти мимо водящего так, чтобы вращающаяся камера не задела их. Для этого они погружаются в воду с	Тому, кто не успел или не сумел этого сделать и был задет камерой, дается штрафное очко. Победителем считается команда, набравшая меньше штрафных очков.

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
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, эмоциональное воздействие.	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	

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
Хоровод	совершенство вание 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

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
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»

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
			дном.
Нырятьщ ки	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 совершенство вание 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

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
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 преодолеет 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.
Мотор	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	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).	
Фонтан	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	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	Правила: нельзя прекращать движения без команды, вытирать лицо, закрывать глаза.

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
		разведены, а большие пальцы ног рядом друг с другом. Если выполняются движения ногами на спине - колени высовываться на поверхность воды не должны, в то время, как стопы работают под самой поверхностью воды и иногда даже пальцы ног могут появиться над водой.	
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

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
			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 техники плавания	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 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.	Варианты движений игроков: -отпустить руки и сделать 10 глубоких выдохов в воду -выполнить 10 движений ногами (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

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
			вперед, а в кроле - в сторону.
Мельница	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	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 преодолевает заданное расстояние.	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 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.	

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
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) 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 разобьется, 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	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

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
		тот, кто дольше продержится на воде с поднятыми кистями, работая ногами брассом.	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 получаются 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.

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
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

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
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 наверх. 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	

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
		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);			
Скатывани е 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.	
Спрыгни в воду (Спад в воду)	развитие двигательных качеств	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.	Варианты: то же, но дети сидят на бортике на одном колене, на корточках.

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
Каскад	развитие двигательных качеств	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.	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, ладошки направлены во время гребка на дно и они совершают отталкивание от воды. При гребке руки согнуты в локтях и движение происходит перед грудью, при этом локти разведены в стороны, а кисти почти соприкасаются.

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
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 очки суммируются. Выигрывает игрок с наименьшим количеством очков.	Игра проводится с небольшим количеством игроков из-за сложности подсчета 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	Правило: участник, выполнивший прыжок, устанавливает круг на прежнее место.

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
		в круг.	
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.
<p>«Бой всадников», «Чехарда», «Кто кого перетянет», «Перетягивание каната», «Мина» (для развития двигательных качеств) и др.</p> <p>Проводятся они на мелком месте и только с теми занимающимися, которые хорошо плавают.</p>			

Средства специальной плавательной подготовки

Комплекс 1. Кроль. Упражнения для изучения движений ног и дыхания

На суше:

Сидя на краю скамьи или на полу с опорой руками сзади, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты - в частом темпе выполнять движения кролем на груди под команду.

То же упражнение, но в положении лежа на груди.

На воде:

Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, оттянув носки, выполнять движения ногами кролем.

– В положении на груди, взявшись руками за бортик или с опорой в дно, подтянув к поверхности воды таз и пятки, оттянув носки, выполнять под команду движения ногами кролем в частом темпе, чтобы уменьшить амплитуду размаха ног и не сгибать их в коленных суставах (следить, чтобы ноги были прямыми и на поверхности воды появлялись только пятки).

– Плавание при помощи движений ногами кролем с доской.

– Скольжение с движениями ногами кролем с различными положениями рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; вдоль бедер).

– Все упражнения сначала выполняются с произвольным дыханием и с задержкой дыхания на вдохе, затем - с выдохом в воду.

Комплекс 2. Кроль. Упражнения для изучения движения рук и дыхания

На суше:

Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотря прямо перед собой, одна рука вперед, другая сзади у бедра - выполнять круговые движения руками вперед («мельница») (напрягать ладонь, не опускать локоть во время гребка, не раскачивать плечами).

То же, но с остановкой и зажимами в начале, середине и в конце гребка.

Согласование дыхания с движениями одной руки, как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, оперевшись одной рукой в колено, другая находится в положении у бедра (конец «гребка») - повернуть голову в сторону руки, вытянутой назад у бедра, и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает «гребок» в положении у бедра.

Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, вытянув одну руку вперед, другая находится у бедра - повернуть в сторону вытянутой руки назад и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движения руками с одновременным выдохом (в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать руку в этом положении (такое указание дается в самом начале обучения для лучшего запоминания).

На воде:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде - сделав вдох через рот, опустить лицо в воду и движения руками как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, опустив плечи и подбородок в воду, одна рука впереди, другая сзади у бедра, глядя вперед, - выполнять гребки руками под живот, заканчивая их возможно более сзади (напрягать ладонь и опираться ею о воду; не опускать локоть во время гребка; не отрывать плечи от воды).

2. То же упражнение, но в передвижении по дну.

3. Сделав вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. В этом положении выполнять движения руками кролем.

4. Скольжение с движениями руками кролем. Согласование дыхания с движениями одной рукой, как при плавании кролем.

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, касаясь плечами поверхности воды, опора одной рукой в колено или взявшись за бортик, другая находится у бедра (конец гребка) повернув голову в сторону руки у бедра, лицо щекой лежит на воде - сделав вдох, начать движение рукой с одновременным выдохом в воду.

6. Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем. Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении, одна рука - в положении начала гребка впереди, другая - в положении конца гребка у бедра, голова повернута в сторону руки у бедра, лицо щекой лежит на воде - сделав вдох, начать движения руками с одновременным выдохом (вдох проводить в конце гребка, останавливая руку у бедра и касаясь его рукой; грести руками под живот, а не в сторону туловища; выдох начинать сразу после поворота лица в воду).

7. То же упражнение, но продвигаясь по дну бассейна.

8. Плавание кролем при помощи движений руками с калабашкой между ног в согласовании с дыханием.

Комплекс 3. Кроль. Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, выполнять движения руками как при плавании кролем с одновременным притопыванием ногами: на один гребок рукой - три удара ногами. Считать вслух: «Раз, два, три. Раз, два, три...».

2. То же упражнение, но в согласовании с дыханием. Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнения под команду преподавателя -короткую «Вдох» и продолжительную «Выдох!».

На воде:

1. Плавание кролем на груди в полной координации на задержке дыхания.

2. Плавание кролем с попытками повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. Сначала лучше дышать через два-три гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой или левой рукой.

3. Плавание кролем на груди в полной координации. Методические указания: движения руками и ногами подчинять ритму дыхания, туловище держать напряженным; вдох выполнять в конце гребка рукой, голову на вдох поворачивать,

а не поднимать; выполнять гребки руками под живот, вынимая руку из воды у бедра; во время гребка не опускать локоть и ладонью опираться на воду.

Комплекс 4. Брасс. Упражнения для изучения движений ног и дыхания

На суше:

1. Стоя боком к стене и с опорой в нее рукой, согнув одну ногу в коленном суставе, отведя голень в сторону и взявшись за стопу этой ноги рукой, отпустить руку и сделать толчок ногой до соединения с другой, как при плавании брассом; повернуться другим боком к стенке и выполнить то же другой ногой.

2. Сидя на полу или краю скамьи, опора руками сзади, выполнять движения ногами как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; описать полукруг, соединить ноги и вытянуть их на полу. Затем пауза (ноги подтягивать к себе медленно и мягко, разводить носки в стороны резко и быстро; смыкание ног проводить в одно движение быстро и сильно, после чего следует большая пауза; во время подтягивания и толчка ноги не отрывать от пола, упражнения выполняются под счет преподавателя: на счет «раз» подтянуть ноги; на «и» развести носки ног в стороны; на счет «два» сделать толчок; на счет «три» - пауза (скольжение)).

3. Лежа на груди на скамье, выполнять движения ногами с помощью партнера как при плавании брассом. Во время упражнения партнер стоит со стороны ног. Подтягивание производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнер берет руками стопы и помогает принять нужное исходное положение перед толчком. Затем, не опуская ног упражняющегося, помогает ему правильно воспроизвести движение и соединить ноги вместе.

4. То же упражнение, но без помощи партнера.

На воде:

1. Стоя лицом к стенке бассейна, взявшись руками за бортик, плотно прижавшись животом и бедрами к стенке, присесть несколько раз и выпрямиться, разводя колени в стороны (они скользят по стенке).

2. Стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик, согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться за область голеностопного сустава этой ноги рукой (рука и нога - одноименные). Отпустить руку и сделать толчок одной ногой до соединения с другой, как при плавании брассом.

3. Повернуться другим боком к стенке и выполнить то же другой ногой.

4. Лежа на спине, взявшись руками за бортик, выполнять движения ногами как при плавании брассом (следить за правильным положением тела во время выполнения упражнения: поднять таз выше к поверхности воды, колени развести в стороны на ширину плеч; перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны»).

5. Лежа на груди, упираясь руками в дно или бортик бассейна, выполнять движения ног брассом (при подтягивании ног колени разводить в стороны: выполнять толчок ногами в одно движение, после толчка сохранять длительную паузу (время на скольжение), напрягая ягодицы и мышцы задней поверхности бедра, чтобы не тонули ноги).

6. Плавание при помощи движений ногами брассом с доской с задержкой дыхания, с произвольным дыханием и с выдохом в воду (для того чтобы обеспечить

длительное скольжение после толчка ногами, необходимо напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра и тянуться вперед в направлении движения; подтягивание ног выполнять медленно и мягко; разворачивать носки в стороны быстро и энергично; толчок ногами выполнять сильно, но мягко).

7. Скольжение на груди с движениями ногами брассом на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.

8. Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела. Во время паузы - вдох, одновременно с толчком ногами - выдох.

9. Плавание брассом при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед или выполняют небольшие поддерживающие гребковые движения кистями. Во время скольжения или гребкового движения кистями рук - вдох, одновременно с толчком ногами — выдох.

Комплекс 5. Брасс. Упражнения для изучения движений рук и дыхания

На суше:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, вытянув руки перед собой, развести руки в стороны - вниз (сделать гребок), согнуть в локтевых суставах и прижать к туловищу, после чего выпрямить вперед в исходное положение.

2. То же упражнение, но с остановками рук впереди и в «середине гребка». Во время остановки сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук.

3. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, разводить руки в стороны - вниз и одновременно делать вдох, а во время выпрямления рук вперед выполнять выдох.

На воде:

1. Стоя на дне, ноги на ширине плеч, наклонившись и вытянув руки вперед, плечи и подбородок касаются воды - выполнять движения руками брассом, сначала стоя на месте, затем в передвижении по дну (следить, чтобы при выполнении гребка угол между руками был не больше 90 градусов; плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды; выдерживать паузу в положении руки впереди; в конце гребка быстро опускать локти вниз).

2. Скольжение с движениями руками брассом на задержке дыхания, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.

3. Согласование движений рук брассом с выдохом в воду - сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну. Одновременно с началом гребка выполнять вдох, с выпрямлением рук вперед и паузой - выдох.

4. Плавание при помощи движений руками брассом с поддерживающим средством между ногами, с высоко поднятой головой, сначала с произвольным дыханием, затем с выдохом в воду.

5. Плавание при помощи движений руками брассом с поддерживающим средством между ногами и выдохом в воду.

Комплекс 6 Брасс. Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше:

1. Из положения основная стойка, руки вытянуты вперед – выполнять «гребок» руками и в конце его подтянуть одну ногу в исходное для толчка положение. Затем сделать толчок одной ногой брассом с одновременным выведением рук вперед.

2. То же, но в согласовании с дыханием.

На воде:

Плавание брассом с раздельной координацией на задержке дыхания произвольным дыханием.

Плавание брассом с укороченными гребками руками сначала с произвольным дыханием, затем с выдохом в воду.

Плавание брассом с раздельной координацией (когда руки заканчивая гребок, ноги начинают толчок) с дыханием через один - два цикла движений.

Плавание брассом со слитой координацией с произвольным дыханием и с выдохом в воду через один - два цикла движений.

Плавание брассом со слитной координацией.

Плавание на спине брассом.

Комплекс 7. Кроль на спине. Упражнения для изучения движений ног и дыхания

На суше:

1. В положении сидя (на скамье, полу, др.) выполнять движения ногами кролем.

На воде

1. Лежа на спине, взявшись руками на ширине плеч за край сливного желоба и уперевшись верхней частью спины в стенку бассейна, выпрямить напряженное тело у поверхности воды. Под команду и счет выполнять движения кролем на спине (следить за правильным исходным положением; упираться спиной в стенку бассейна; поднять таз к поверхности воды, не сидеть, а лежать в воде, следить, чтобы носки ног были оттянуты и повернуты внутрь, чрезмерно не сгибать ноги в коленях; не высовывать колени из воды - у поверхности воды появляются только пальцы ног).

2. Стоя на дне, руки вдоль туловища - согнуть ноги в коленных суставах, и оттолкнувшись, лечь на спину с последующими движениями ногами кролем. Во время плавания рекомендуется делать гребковые движения руками типа «восьмерки».

3. То же упражнение, но с вытянутыми руками вверх.

4. Упражнения с задержкой дыхания на вдохе, с произвольным дыханием и выдохом в воду (после отталкивания стараться скользить по поверхности воды (не погружаться в воду); подбородок должен быть прижат к груди, живот должен находиться у поверхности воды; движения ногами выполнять от бедра; следить, чтобы на поверхности воды появлялись только носки ног.

5. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине с различными положениями рук (впереди; у бедер, одна впереди, другая у бедра), с произвольным дыханием (движения ногами выполнять от бедра; резко разгибать ноги в коленных суставах при движении вверх (как будто при ударе по мячу) - тогда от стопы будет появляться пенный след; держать руки прямыми и тянуться за ними вперед в направлении движения).

Комплекс 8. Кроль на спине. Упражнения для изучения движений рук и дыхания

На суше:

1. Стоя одна рука вверх, другая у бедра — выполнять круговые движения руками назад («мельница»).

2. То же, но лежа на скамье.

На воде:

1. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди, с одновременным гребком двумя руками до бедер (гребок руками заканчивать у бедер; перед выносом рук из воды делать небольшую остановку в положении у бедер; руки держать напряженными и тянуться вперед в направлении движения).

2. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди. Выполнить гребок одной рукой и вернуть ее в исходное положение. Затем сделать то же другой рукой. Упражнение можно варьировать, выполняя несколько гребков одной рукой, например два - три, затем то же другой. Во время упражнения движения выполняются непрерывно (продолжать гребок до бедра; выдерживать паузу в положении руки впереди; во время гребка одной рукой не сгибать другую и тянуться в направлении движения).

3. Плавание на спине при помощи движений руками с поддерживающим средством между ногами (доской, кругом и др.) (стабилизировать положение таза, напрягая мышцы туловища).

Комплекс 9. Кроль на спине. Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше:

1. Стоя, одна рука вверх, другая внизу у бедра - выполнять круговые движения руками назад («мельница») с притопыванием ногами – на один гребок рукой три шага ногами.

2. То же, но в согласовании с дыханием.

На воде:

1. Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. Это упражнение позволяет сосредоточить внимание на выполнении непрерывных круговых движений руками и плечами, обеспечивает лучшую плавучесть и высокое положение тела в воде.

2. Плавание на спине при помощи движений ногами, одна рука впереди другая у бедра. Поменять положение рук: сделать гребок одной рукой и одновременно пронос другой. В этом положении продолжать движения ногами и снова поменять положение рук (смену рук выполнять одновременно, руку вынимать из воды движением плеча; гребок делать до бедра; движения ногами продолжать непрерывно; в исходном положении одна рука впереди, другая у бедра - напрягать вытянутую вперед руку и тянуться в направлении движения).

3. Плавание кролем на спине.