

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

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

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



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности

Обучение плаванию  
стартовый уровень

(название)

на 2024 – 2025 учебный год

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель

тренер-преподаватель

Поспелова Полина Викторовна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут  
2024

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Обучение плаванию стартовый уровень» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе программ «Плавание» Н.Ж. Булгаковой и «Как научить детей плавать» Т.И. Осокиной. В данную программу были внесены изменения, связанные с возрастными особенностями детей, количеством часов и техническими особенностями бассейна (длина, ширина, глубина).

Программа «Обучение плаванию стартовый уровень» для детей старшего дошкольного возраста предназначена для решения задачи оздоровления и обучения плаванию детей 5-7 лет, без предварительного опыта общения с водной средой.

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

В процессе обучения обучающиеся познакомятся с водой, ее свойствами, смогут безбоязненно, уверенно и самостоятельно передвигаться по дну бассейна, совершать простейшие плавательные действия («поплавок», «звездочка», «ныряние», «скольжение»), научатся играть в воде.

В процессе реализации программы «Обучение плаванию стартовый уровень» обучающиеся овладеют навыком плавания на дистанцию до 10 метров без касания ногами дна бассейна.

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Обучение плаванию, стартовый уровень
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. педагогов, реализующих дополнительную общеобразовательную программу	Поспелова П.В. Робецкая Т.И.
Год разработки	2024 год
Где, когда и кем утверждена программа	Рассмотрена на заседании педагогического совета от «07» марта 2024 г., протокол № 3. Утверждена приказом директора от «19» марта 2024 г. № ДН-17-39/4
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	нет
Цель	Обучение плаванию детей 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"> <li>- адаптация к водной среде;</li> <li>- формирование навыков плавания;</li> <li>- укрепление здоровья детей;</li> <li>- формирование навыков личной гигиены, бережного осознанного отношения к своему здоровью;</li> <li>- побуждение интереса к занятиям физической культурой и плаванием;</li> <li>- воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение требований к уровню подготовки обучающихся по освоению умений, навыков, развитию физических качеств.</li> <li>2. Уверенное проплывание 10 и более метров вольным стилем.</li> </ol>

	<p>2. Знание техники безопасности и умение применять знания в процессе нахождения, как в бассейне, так и в открытых водоемах.</p> <p>3. Сформирован устойчивый интерес к занятиям плаванием.</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/76
Возраст обучающихся	5-7 лет
Формы занятий	<p>- учебно-тренировочные занятия;</p> <p>- соревновательные, игровые занятия</p>
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Физкультура и спорт 1984</li> <li>2. Булгакова Н.Ж. Игры в воде, на воде, под водой. – М.: ФиС, 2000</li> <li>3. Гончар И.Л. Плавание « Методика преподавания », 1989 г. .</li> <li>4. Горбунов В.В. «Вода дарит здоровье», Сов. Спорт 1990 г.</li> <li>5. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать / М: Просвещение 1987</li> <li>6. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1989</li> <li>7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / М: Просвещение 1985</li> </ol>
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

### **Введение**

Программа «Обучение плаванию стартовый уровень» разработана с целью охвата как можно большего количества обучающихся старшего дошкольного возраста и решает задачи оздоровления и обучения плаванию детей без предварительного опыта общения с водной средой.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документам:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся

к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

#### **Актуальность программы:**

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

Не оспаривая комплексность и вариативность возможностей ее решения, приоритеты остаются за средствами физической культуры и спорта. Поэтому вопросы, связанные с начальным обучением двигательным умениям и навыкам, по-прежнему актуальны. Среди других массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное и эмоциональное значение. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди детей.

В нашем городе проблема оздоровления детей и обучение их плаванию стоит еще более остро в связи с тем, что возможность купания в открытых водоемах ограничена, а наличие бассейна в дошкольных образовательных учреждениях и школах исчисляется единицами.

#### **Новизна и отличительные особенности программы:**

Немаловажное значение в организации занятий на воде имеет их систематичность и применяемые методики. Данная программа отличается от уже существующей тем, что она реализуется в условиях бассейна с разной глубиной. На мелком месте обучающиеся могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина чаши – 1,2 м и это условие помогает в дальнейшем обучении: обучающийся, научившийся проплывать на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченными способами плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей младшего возраста. Индивидуальный подход в обучении позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучающегося. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия. Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени

нахождения ребенка в образовательной организации: совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие. Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности тренера-преподавателя с группой детей.

Программа 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).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная, направление обучение плаванию.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Адресат программы:** программа составлена для детей 5-7 летнего возраста. На программу дополнительного образования принимаются дети, имеющие соответствующее медицинское заключение от участкового педиатра (или фельдшера детского сада) о допуске к занятиям в бассейне.

**Количество обучающихся в группе:** 10-12 человек.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Объем программы:** 76 часов.

**Режим занятий:** 2 часа в неделю по 1 академическому часу (40 минут).

**Форма обучения:** очная

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

**Цель программы:** обучение плаванию детей старшего дошкольного возраста, закаливание и укрепление детского организма; формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями в целом и плаванием в частности; создание основы для дальнейшего физического развития.

**Задачи программы:**

### ***Образовательные***

- овладение навыком плавания вольным стилем на дистанцию от 6 метров без касания ногами дна бассейна

### ***Развивающие***

- адаптация к водной среде;
- формирование навыков плавания;
- укрепление здоровья детей;

### ***Воспитательные***

- 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.



# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Учебный план

№ п\п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Теория	2	1	1	Беседа
1.1.	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения в бассейне	1	1		Текущий
1.2.	Проверка плавательной подготовленности	1		1	Наблюдение, тестирование
2	Раздел 2. Практическая подготовка	56		56	Текущий
2.1	Общая физическая подготовка	14		14	Текущий
2.2	Обучение плаванию	42		42	Текущий
3	Раздел 3. Оценка уровня подготовленности	18		18	Этапный, фронтальный
3.1	Промежуточный и итоговый контроль, сдача КПН	6		6	Этапный, итоговый
3.2	Игровые, соревновательные занятия	12		12	Текущий
	ИТОГО (за 38 недель):	76	1	75	

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, всплывание, 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 6-10 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).

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Теория (1 ч.).

#### Тема 1.1. Введение в программу.

**Теория:** Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и

техника безопасности, содержание деятельности. Ознакомление с оборудованием и инвентарем, используемом на занятиях.

с

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

**Практика:** Ознакомление обучающихся с водой, ее свойствами. Проверка плавательной подготовленности – умение обучающихся погружаться в воду, выполнять простейшие упражнения – «звездочка», «поплавок», «стрелочка», ходить и бегать в воде, поднимать предметы со дна бассейна

### **Раздел 2. Практическая подготовка (56 ч.).**

#### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка. (14 ч.)**

**Практика:** Разучивание и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение имитационных гребков руками на суше. Выполнение имитационных движений ногами кролем на суше. Подготовка основных групп мышц к работе в воде с предметами и без, на месте и в движении.

#### **Тема 2.2. Обучение плаванию (42 ч.).**

**Практика:** Перемещения в воде различными способами. Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее. Транспортировка предметов по поверхности и по дну бассейна. Разучивание упражнений на задержку дыхания в различных группировках («Звездочки», «Стрелочки», «Поплавок»). Освоение элементов скольжения на груди и на спине. Разучивание гребковых движений руками для формирования техники плавания способом «кроль на груди». Разучивание движений ногами для формирования техники плавания способом «кроль на груди». Разучивание согласования работы рук и ног способом кроль на груди, спине. Проплавание дистанций до 10 метров на задержке дыхания.

### **Раздел 3. Оценка уровня подготовленности (18 ч.).**

#### **Тема 3.1. Промежуточный и итоговый контроль, сдача КПН (6 ч.).**

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

#### **Тема 3.2. Игровые, соревновательные занятия (12 ч.).**

**Практика:** Игры с мячами различного диаметра. Игры на количество и скорость транспортировки предметов в воде с опорой и без. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем. Подготовка и участие в соревнованиях по плаванию среди обучающихся учреждения. Проведение тематических игровых занятий к праздникам.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

По окончании изучения программы обучающийся должен:

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

**Уметь:** Самостоятельно безбоязненно и уверенно передвигаться по дну бассейна, играть в воде. Проплавать до 10 метров в полной координации. Выполнять

простые повороты, элементарные прыжки в воду. Выполнять упражнения – «Стрелочки», «Торпеды», «Звездочки» на груди и спине, «Поплавок», нырять.

Для отслеживания результатов 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 тренером-преподавателем 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.

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

## Комплекс организационно-педагогических условий

Количество учебных недель: 76

Количество учебных дней: 76

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-31.12.2024

2 полугодие – 08.01.2025-31.05.2025

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	09	2-7	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Вводный инструктаж, Первичный инструктаж. Правила по технике безопасности, гигиена. Освоение с водной средой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой. Устранение страха перед погружением в воду. Проверка плавательной подготовки.	малая ванна бассейна	текущий
3-4	09	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Закаливание, свойства воды. Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее.	малая ванна бассейна	текущий
5-6К	09	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Транспортировка предметов. Устранение страха перед погружением в воду. Закрепление открыванию глаз и ориентировке в воде.	малая ванна бассейна	текущий
7-8К	09	23-27	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее. В совершенстве открывать глаза и ориентироваться в воде.	малая ванна бассейна	текущий

9-10	09,10	30-04	согласно расписания	очная	1	Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду. Входной контроль.	малая ванна бассейна	текущий
11-12	10	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении. Умение вытягиваться вперед в направлении движения. Скольжение на груди с опорой, на спине с опорой.	малая ванна бассейна	текущий
13-14	10	17-19	согласно расписания	очная	1	ОРУ. Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на воде. Скольжение на груди с опорой, на спине с опорой и без нее.	малая ванна бассейна	текущий
15-16	10	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Разучивание скольжения на груди с различным исходным положением рук. Игры с мячами различного диаметра.	малая ванна бассейна	текущий
17-18	10,11	28-02	согласно расписания	очная	1	ОРУ. Подготовка к соревнованиям «Веселые старты» на воде. «Веселые старты»	малая ванна бассейна	текущий
19-20	11	05-09	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скольльзящие стрелы», «Кто быстрее спрячется под плавательную доску» и т.д.)	малая ванна бассейна	текущий
21-22	11	11-16	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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	малая ванна бассейна	текущий

						(«Скользящие стрелы», «Кто быстрее спрячется под плавательную доску» и т.д.).		
23-24	11	18-23	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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, выпускающая пар»)	малая ванна бассейна	текущий
25-26	11	25-30	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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, выпускающая пар»)	малая ванна бассейна	текущий
27-28	12	02-07	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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»).	малая ванна бассейна	текущий
29-30	12	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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»).	малая ванна бассейна	текущий
31-32	12	16-21	согласно	очная	1	СФП. ОРУ. Умение продвигаться в скольжении на груди с	малая ванна	текущий

			расписания для каждой группы			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»).	бассейна	
33-34	12	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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.)	малая ванна бассейна	текущий
35-36	01	08-11	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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»).	малая ванна бассейна	текущий
37-38	01	13-18	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Умение продвигаться в скольжении на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем на спине.	малая ванна бассейна	текущий
39-40	01	20-25	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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»).	малая ванна бассейна	текущий
41-42	01,02	27-01	согласно	очная	1	ОРУ. СФП.	малая ванна	текущий

			расписания для каждой группы			Закрепление попеременных движений ногами в скольжении на спине и на груди. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользят стрелы на спине», «Кто быстрее спрячется под воду» и т. д.)	бассейна	
43-44	02	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Закрепление попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой и без нее. Проплавание, коротких отрезков на спине и на груди. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).	малая ванна бассейна	текущий
45-46	02	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Совершенствование попеременных движений ногами на груди и на спине с опорой и без нее. Проплавание, коротких отрезков на спине и на груди.	малая ванна бассейна	текущий
47-48	02	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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.	малая ванна бассейна	текущий
49-50	02,03	25-01	согласно расписания	очная	1	ОРУ. Отталкивания от бортика и со дна бассейна, подвижные игры на воде.	малая ванна бассейна	текущий
51-52	03	03-07	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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.	малая ванна бассейна	текущий



53-54	03	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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.	малая ванна бассейна	текущий
55-56	03	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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.	малая ванна бассейна	текущий
57-58	03	24-29	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Совершенствование скольжения на груди, на спине «Стрелочка» На дистанцию 3 метра. Совершенствование плавания без помощи рук «Торпеда» На дистанцию 6 метров.	малая ванна бассейна	текущий
59-60	03,04	31-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Умение проплыть в полной координации способом кроль на груди, на спине. Игра «4 мяча», на внимание и координацию движений.	малая ванна бассейна	текущий
61-62	04	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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.	малая ванна бассейна	текущий
62-64	04	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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.	малая ванна бассейна	текущий

65-66	04	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Совершенствование согласования движений ногами и работы рук при плавании кролем на спине. Подвижные игры	малая ванна бассейна	текущий
67-68	04	28-30	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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.	малая ванна бассейна	текущий
69-70	05	05-10	согласно расписания	очная	1	СФП. ОРУ. Проплывание отрезков в различном скоростном режиме способом кроль на груди, на спине в полной координации. На дистанции 3, 6, 9 метров.	малая ванна бассейна	текущий
71-72	05	12-17	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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.	малая ванна бассейна	текущий
73-74	05	19-24	согласно расписания	очная	1	ОФП Выполнение требований к уровню подготовки	малая ванна бассейна	текущий
75-76	05	26-31	согласно расписания	очная	1	ОРУ. Подвижные игры в воде. Эстафеты. Выполнение требований к уровню подготовки	малая ванна бассейна	текущий

### Индивидуальная работа

Задачи	Кол-во часов	Умения	Дата проведения занятия	
<p>Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.</p>	1	<p>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.                      (Плавание не получится, если будет чрезмерное сгибание ног, беспорядочное и резкое движение. При низком положении таза глубоко в воду погружаются ноги, нарушается равновесие.)</p>	Октябрь	
<p>1.Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.                      2.Учить детей всплывать «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «звезду».                      3.Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.                      4.Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180 градусов.                      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:                      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.                      (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.                      1.Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.</p>	1	<p>Движения рук и ног в сочетании с дыханием:                      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>	Март	

<p>2. Скользять 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>		<p>Выдох заканчивается тогда, когда левая рука движется под водой у левого бедра. После этого голова поворачивается налево для вдоха. 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 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 навыки 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			

## Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

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

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.

## Методическое обеспечение программы

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Важнейшие приемы, посредством которых педагог осуществляет процесс обучения, тренировки и воспитания юного пловца. К основным методам относятся: *словесные, наглядные и практические*.

*Словесные методы:* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Воздействуют на обучающихся через вторую сигнальную систему и обеспечивают непосредственное воссоздание действительности в виде представлений, понятий, умозаключений или суждений.

В подготовке слово тренера-преподавателя 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-преподавателя, 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:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях. Воздействуют на детей 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.

*Практические методы:*

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

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

Для обеспечения наглядности в процессе подготовки можно обращаться к различным видеоматериалам, организуются просмотры соревнований, тщательно продумывают всю систему показа основных упражнений на суше и в воде.

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.

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 проплавание дистанций и прерываемые (преодоление отрезков). Между проплаванием 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 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.

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ)* способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корригировать 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.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* способствует развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и совершенствования в отдельных элементах техники.

Существует три группы СФП:

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 СФП 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.

СФП 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 обучающихся.

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.

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.

**Формы организации учебного занятия:** групповые учебно-тренировочные занятия, а также индивидуальный подход в зависимости от скорости освоения обучающимися определенных навыков. Занятия построены от простого к сложному, чтобы каждый из обучающихся смог в полной мере раскрыть свои физические способности

### **Примерный алгоритм учебного занятия:**

Первая часть

1. Организованный выход из душевых, учет присутствующих на занятии.

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

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ, ОФП) и имитационные упражнения (СФП) в воде и (или) на суше.

Вторая часть

1. Корректирующие упражнения, Упражнения в статике и движении.

2. Разучивание новых элементов техники плавания.

3. Закрепление или совершенствование полученных навыков и умений.

Третья часть

1. Заминка. Дыхательные упражнения, восстановление после нагрузки, возможно в игровой форме.

2. Подведение итогов занятия. Оценка работы обучающихся на занятии. Помощь в самооценке своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).



## Материально-техническое обеспечение

Сведения о помещении, в котором проводятся занятия – малая ванна бассейна, 6\*10м. Температура воды +31-+32\*; температура воздуха в зале с чашей бассейна +34, раздевалке и душевой +25\*+26\*С. Помещения бассейна оборудованы необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды и воздуха, влажность в соответствии с техническими требованиями.

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

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

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

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимо е количество
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.	Авторские рабочие программы по плаванию	Д
2.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, плаванию	Д
3.	Методические издания по физической культуре в целом и плаванию в частности для тренера-преподавателя	Д
4.	Наглядные стенды с выполнением техники плавания и разучивания отдельных элементов	Д
<b>Учебно-тренировочное оборудование</b>		
1.	Доски для плавания	К
2.	Колобашки для плавания	К
3.	Акванудл	К
4.	Комплект для «Веселых стартов»	Г
5.	Мячи разных диаметров	К
6.	Тонущие игрушки	К
7.	Плавающие игрушки	К
8.	Секундомер	Д
9.	Рулетка измерительная	Д
10.	Свисток	Д
11.	Обручи тонущие	Г
12.	Обручи плавающие	Г

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

**Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий** (в дни отмены занятий в связи с распоряжениями Роспотребнадзора об объявлении карантинных) используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

### **Воспитательный компонент**

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

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

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

### **Формы промежуточной аттестации и итогового контроля**

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

*Входной контроль*, промежуточный и итоговый срезы проводятся в течение года - сентябрь, декабрь-январь, и май: ожидается положительная динамика. На занятиях, где дети экзаменуются, приглашаются родители (лица их заменяющие).

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

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

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- контрольные тесты.

Диагностика проводится с каждым обучающимся. Данные тренер-преподаватель

вносит в протокол требований к уровню подготовки обучающихся.

*Текущий контроль* осуществляется на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

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

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

Формы:

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

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

Формы:

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

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

**По окончании обучения, обучающиеся должны выполнить требования к уровню подготовки обучающихся (итоговый контроль). 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	Проплавание вольным стилем, без опоры (м)	10

Одна из профессиональных задач тренера-преподавателя сделать успешным достижение обучающимися выполнения требований к уровню физической подготовленности и может быть оценено при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в виде испытания (тест) Плавание

Нормативы испытаний (тестов)  
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
 «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Наименование испытания (теста). Плавание

I ступень	6-7 лет	Мальчики	Девочки
Плавание без учета времени (метров)	Бронзовый знак	12м	12м
	Серебряный знак	18м	18м
	Золотой знак	25м	25м
II ступень	8-9 лет	Мальчики	Девочки
Плавание 25 м (мин., с)	Бронзовый знак	3.05	3.05
	Серебряный знак	2.36	2.36
	Золотой знак	2.27	2.27

## Список литературы

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

Для обучающихся и родителей (законных представителей)

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

Интернет-источники

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

## Упражнения для общефизического развития и координации движений

Из упражнений, представленных в таблице 1 составляем комплекс ОРУ на суше. Эти же упражнения можно выполнять и в воде, можно с предметами. Они прекрасно сочетаются.

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.

Таблица 1

### Общая физическая подготовка. (ОФП, ОРУ)

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Исходное положение (и.п.) — основная стойка (о.с.). 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.	8 -10 раз	Спина прямая, плечи расправлены. Амплитуда максимальна
2	И.п. — о.с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и.п.	8 -10 раз	Руки прямые. Делаем все красиво.
3	И.п.—о.с. 1 —руки вверх; 2 — руки в стороны; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и.п.	8 -10 раз	
4	И.п. — о.с. 1 —левую руку вверх; 2 — правую руку вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.	8 -10 раз	
5	И.п. — о.с. 1 — левую руку через сторону вверх; 2 — правую руку через сторону вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.	8 -10 раз	
6	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.	8 -10 раз	
7	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.	8 -10 раз	
8	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.	8 -10 раз	
9	И.п. — о.с. 1 — правая рука вверх, поворот	8 -10 раз	

	туловища налево; 2 — вернуться в и.п.; 3 — левая рука вверх, поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п.		
10	И.п. — о.с. Круговые движения левой рукой вперед. То же правой рукой.	8 -10 раз	
11	И.п. — о.с. Круговые движения левой рукой назад. То же правой рукой.	8 -10 раз	
12	И.п. — о.с. Круговые движения обеими руками одновременно назад. То же вперед.	8 -10 раз	
13	И.п. — о.с. 1—3 — прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 4 — вернуться в и.п.	8 -10 раз	
14	И.п. — руки на поясе. 1 — присесть; 2 — вернуться в и.п..	8 -10 раз	с помощью педагога
15	И.п. — о.с, руки впереди. 1 —присесть; 2 — вернуться в и.п.	8 -10 раз	с помощью педагога.
16	И.п. — 1 — присесть, разводя колени в стороны; 2 — вернуться в и.п. с помощью педагога. То же, но во время приседания руки вперед.	8 -10 раз	
17	И.п. — руки на поясе. 1 — мах правой вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — мах левой вперед; 4 — вернуться в и.п.	8 -10 раз	
18	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.	8 -10 раз	
19	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.	8 -10 раз	
20	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.	8 -10 раз	
21	И.п. — руки на поясе. Прыжки на обеих ногах. То же, пытаясь дотянуться руками до находящегося впереди предмета. То же с продвижением вперед.	8 -10 раз	
22	Ходьба на месте.	До 1 мин	

**Специальная физическая подготовка.  
Подготовительные упражнения (СФП, ПУ)**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И.п. — правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой правой. То же левой рукой	8 -10 раз	
2	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	8 -10 раз	
3	И.п. — правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой. То же левой рукой	8 -10 раз	
4	И.п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно	8 -10 раз	
5	И.п. — правая рука вперед - в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой	8 -10 раз	То же левой рукой. То же обеими руками одновременно
6	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.	8 -10 раз	То же, сгибая руку
7	И.п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.	8 -10 раз	То же левой рукой
8	И.п. — руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы»	8 -10 раз	
9	И.п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка»	8 -10 раз	
10	И.п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка»	8 -10 раз	
11	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.	8 -10 раз	
12	И.п. — о.с. 1 — наклон вперед, поднять	8 -10 раз	Вначале можно



	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.		позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т.д.
13	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»)	8 -10 раз	
14	И.п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 — выпрямиться, выдох	8 -10 раз	
15	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»);	8 -10 раз	пронести руки над водой в исходное положение— «Летит бабочка»
16	И.п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить	8 -10 раз	
17	И.п. сидя на полу, упор сзади. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки»	8 -10 раз	Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна
18	И.п. сидя на полу, упор сзади. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть	8 -10 раз	В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник»
19	И.п. сидя на полу, упор сзади. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка»	8 -10 раз	
20	И.п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу	8 -10 раз	

	поднятой левой (правой) ногой. Мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении		
21	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?»;	8 -10 раз	сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажненный), листок бумаги (сухой и увлажненный) и т.д.; раскручивать бумажную вертушку

## Средства специальной плавательной подготовки (СФП, ПУ)

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

№ п/п	Место	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	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	30 сек и дольше	То же упражнение, но в положении лежа на груди.
2	На воде:	Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, оттянув носки, выполнять движения ногами	2-3 сериями по 15-20 секунд	
3		В положении на груди, взявшись руками за бортик или с опорой в дно, подняв 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	Начинаем 2-3 сериями по 15-20 секунд. Далее увеличиваем количество серий и продолжительность	следить, чтобы ноги были прямыми и на поверхности воды появлялись только пятки.
4		Плавание при помощи движений ногами кролем с доской	2-4-6 бассейнов, вдоль или поперёк	Упражнения сначала выполняются с произвольным дыханием и с задержкой дыхания на вдохе, затем - с выдохом в воду.
5		Скольжение с движениями ногами кролем с различными положениями рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер).	2-4-6 бассейнов, вдоль или поперёк	

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

№ п/п	Место	Содержание	Методические указания
1	На суше:	Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотря прямо перед собой, одна рука впереди, 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.

2		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
3		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)
4	На воде:	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
5		То же упражнение, но в передвижении по дну	
6		Сделав вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду	В этом положении выполнять движения руками кролем.
7		Скольжение с движениями руками кролем.	Согласование дыхания с движениями одной рукой, как при плавании кролем.
8		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.	
9		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.
10		То же упражнение, но продвигаясь по дну бассейна	
11		Плавание кролем при помощи движений руками с калабашкой между ног в согласовании с дыханием	

## Игры на воде

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

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 ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед	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 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	Тому, кто не успел или не сумел этого сделать и был задет камерой, дается штрафное очко. Победителем считается команда, набравшая меньше штрафных

		камера не задела их. Для этого они погружаются в воду с головой	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 в полном приседе. 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	
Рыбаки и рыбки	развитие ориентировки в воде и	Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка»	Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой



	освоение погружений с головой	становится «рыбаком»	проворной
Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
Хоровод	совершенство 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

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
---------------	------------------------------	---	---

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 «технического парохода», т.е. такого, который будет правильно работать и руками и ногами
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.	
Дельфины	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Играющие становятся в одну шеренгу на мелкой части бассейна и рассчитываются на «первый-второй». По сигналу «первые» выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, приседают и, оттолкнувшись от дна обеими ногами, выпрыгивают вперед-вверх, падают на воду и скользят до полной остановки. Затем это же задание выполняют «вторые».	Во время скольжения голова должна быть между руками, лицо в воде, руки и ноги выпрямлены и соединены. Игру можно усложнить, если во время скольжения открыть глаза и следить за «убегающим» дном.

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
Нырятьки	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	Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды - победительницы первого этапа
Фонтан	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Играющие образуют на мелком месте круг и принимают исходное положение - упор лежа или упор сзади ногами в круг. По сигналу игроки одновременно делают попеременные движения ногами кролем на груди или на спине. Преподаватель регулирует темп движений. По команде «Большой фонтан!» движения выполняются очень быстро, «Средний фонтан!» - замедляются, «Малый фонтан!» - ноги выполняют мелкие частые движения, образуя пену	Движения должны выполняться свободно, без излишнего напряжения, не поднимая стопы из воды. Команды могут быть заменены заранее установленным количеством свистков или других звуковых сигналов. Со сменой темпа движений игра продолжается до 1 мин
Мельница	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Игра проводится на глубине чуть выше пояса. Играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине (по заданию) делают попеременные движения руками, стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолет заданное расстояние. Глубина для всех играющих должна быть почти одинаковой.	При выполнении движений руками ноги выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. На груди надо плыть с задержкой дыхания. Плавание на груди и на спине следует чередовать.

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
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 разведены, а большие пальцы ног рядом друг с другом.	Если выполняются движения ногами на спине - колени высываться на поверхность воды не должны, в то время, как стопы работают под самой поверхностью воды и иногда даже пальцы ног могут появиться над водой. Правила: нельзя прекращать движения без команды, вытирать лицо, закрывать глаза.
Гонка катеров	изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания	Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат плавательные 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	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

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
		ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Перед занятием на воде надо повторить движения ног в плавании в спортивном зале: 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. Упражнение выполняется, когда одна рука держит доску, а другая прижата к бедру, то вдох надо делать в сторону прижатой руки	этом не сгибаются, а плечи не поднимаются, движение Если Поворот головы только за счет поворота шеи, плечи должны оставаться в горизонтальном положении, и плечи не должны сопровождать движение головы. Команды должны быть уравновешены по силам.
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 преодолет 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
Удержи доску	изучение и совершенствование отдельных элементов	Игроки ложатся животом на плавательные доски. По команде дети плывут любым способом (удобнее всего ноги - кролем, а руки брассом или кролем) наперегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на доске	Правила: если игра проводится как эстафета при падении с доски игрок обязан сразу лечь на нее обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
	техники		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 тот, кто дольше продержится на воде с поднятыми кистями, работая ногами брассом	Когда игрок устанет он может принять горизонтальное положение в воде или взяться руками за борт бассейна, который должен быть рядом. Варианты: ногами можно работать одновременно или поочередно
Соревнования с шариком	изучение и совершенствование отдельных элементов техники	Играющие становятся в ряд на расстоянии двух-трех метров друг от друга. На расстоянии одного метра перед собой кладут шарик, (например, для настольного тенниса). По сигналу соревнующиеся плывут к финишной линии, гоня впереди себя шарик 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

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
Салки	ознакомление с элементами прикладного плавания	Играющие произвольно располагаются в бассейне. По сигналу водящий (салка) догоняет участников, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, играющие ныряют под воду. Кто не успевает погрузиться под воду и будет осален, становится водящим	Водящему запрещается преследовать продолжительное время одного и того же игрока, ждать, пока он вынырнет из воды. Нельзя также удерживать друг друга под водой. Игра продолжается до 5 мин
Водолазы	ознакомление с элементами прикладного плавания	Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно бассейна опускают хорошо заметные предметы (окрашенные кубики, цветные тарелочки и пр.). По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой соберут больше предметов. Игра повторяется 3-4 раза	
Утка-нырок	ознакомление с элементами прикладного плавания	Задача игры: обучение технике ныряния в глубину. Описание игры: на глубине по пояс наклониться вперед и сделать стойку на кистях.	Методические указания: упражнение выполнено правильно, если обе ноги одновременно подняты над поверхностью воды
Искатели сокровищ	ознакомление с элементами прикладного плавания	Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину и ориентирования под водой. Описание игры: участники игры делятся на две команды. Одна команда на глубине 1,5— 2 м прячет предметы в квадрате площадью 10м <sup>2</sup> . 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.

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
Спасатели	ознакомление с элементами прикладного плавания	Задача игры: обучение технике спасения с помощью подручных средств. Описание игры: играющие делятся на две команды: «спасателей» и «пострадавших». «Пострадавшие» находятся на расстоянии 15-20 м от берега. По сигналу ведущего «спасатели» берут надувной матрац (бревно, доску) и бегут (плывут) в направлении своего «пострадавшего», затем кладут его на матрац и транспортируют на берег. Выигрывает команда, быстрее оказавшая помощь «пострадавшему». Затем «спасатели» и «пострадавшие» меняются ролями. Методические указания: «спасатели» должны перемещаться либо бегом, либо вплавь (по указанию ведущего)	
Эстафета с транспортированием	ознакомление с элементами прикладного плавания	Задачи игры: отработка элементов техники транспортировки тонущих. Описание игры: все игроки делятся на две команды, которые в свою очередь разбиваются на пары. В каждой паре один играющий транспортирует другого, а затем они меняются ролями. Методические указания: «тонущему» запрещается помогать своими движениями «спасающему». Команда, игрок которой нарушает правила, получает штрафное очко (в метрах, секундах). Выигрывает та команда, игроки которой раньше закончат эстафету. Как игру, помогающую освоению прикладного плавания, можно использовать игру «Водолазы»	
К играм, направленным на подготовку к игре в водное поло и на преимущественное развитие двигательных качеств, относятся: «Бей по цели», «Отдай мяч» (для подготовки к игре в водное поло)			



Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
Скатывание в воду	развитие двигательных качеств	Занимающиеся располагаются на борту бассейна. Играющий ложится животом на доску, расположенную на бортике бассейна и напрягаясь, принимает исходное положение для скольжения на груди (стрелочка). Руководитель берет в руки задний край доски и приподнимает его до тех пор, пока ребенок не соскользнет с доски в воду. Доска должна быть гладкой; поднимать доску надо медленно, без рывков	
Спрыгни в воду (Спад в воду)	развитие двигательных качеств	Дети сидят на борту, прижав ноги пятками к бортику, или поставив их 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
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.
Точный прыжок	развитие двигательных качеств	Игроки стоят у стартовых тумбочек, на воде плавает большой надувной круг. Игрок, прыгнув с тумбочки вниз головой (или вниз ногами) должен пройти сквозь лежащий круг. Участники выполняют по пять - шесть прыжков. Выигрывает тот, кто больше других попал в круг	Правило: участник, выполнивший прыжок, устанавливает круг на прежнее место.
Клоунада	развитие двигательных качеств	Играющие встают на борту в шеренгу, на расстоянии одного метра друг от друга. По команде ведущего, играющие выполняют прыжок в воду ногами вниз из различных исходных положений: стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их выпрямлением перед входом в воду; с изображением животных и сказочных героев	После того, как все варианты прыжков будут освоены каждым играющим, можно выполнять их в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.
«Бой всадников», «Чехарда», «Кто кого перетянет», «Перетягивание каната», «Мина» (для развития двигательных качеств) и др. Проводятся они на мелком месте и только с теми занимающимися, которые хорошо плавают.			