

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

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

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

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности

Научись плавать 8-10  
стартовый уровень

(название)

*на 2024 – 2025 учебный год*

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель

тренер-преподаватель

Гильфанова Ольга Владимировна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут  
2024

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Научись плавать» 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 «Научись плавать» для детей младшего школьного возраста предназначена для решения задачи оздоровления и обучения плаванию детей 8-10 лет, без предварительного опыта общения с водной средой.

Срок реализации программы 1 год, объем программы 38 часов, режим занятий – 1 час в неделю. Формы проведения занятий: очные. Занятия проводятся на большом бассейне.

В процессе обучения учащиеся познакомятся с водой, ее свойствами, смогут безбоязненно, уверенно и самостоятельно передвигаться по дну бассейна, Программа представляет собой определенный комплекс упражнений, выполняемый в определенной последовательности, чтобы развить навыки плавания. Эффективность обучения базовым навыкам плавания обучающихся может быть обеспечена исключительно личностно-ориентированным подходом и методикой обучения, позволяющий научить не бояться водного пространства, держаться на воде без вспомогательных средств.

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

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Научись плавать» для детей не умеющих плавать, 1 час в неделю
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Котова Алиса Андреевна Гильфанова Ольга Владимировна Сырчина Оксана Юрьевна Зимницкий Евгений Сергеевич
Год разработки	2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогическим советом, протокол № 3 от 07.03.2024
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Формирование у обучающихся положительного отношения к плаванию посредством овладения основами техники кроль на груди и на спине в плавании без опоры
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение основами техники плавания кроль на груди или на спине на дистанцию до 25 метров без опоры;</li> <li>- адаптация к водной среде;</li> <li>- преодоление водобоязни;</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>
Ожидаемые результаты освоения программы	По окончании программы, обучающиеся должны овладеть способами плавания кроль на груди и спине, улучшить физические качества (выносливость, быстрота, скорость, силовые и координационные возможности), сформировать устойчивый интерес к занятиям плавания и здоровому образу жизни.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	1/38
Возраст обучающихся	8 – 10 лет
Формы занятий	- теоретические занятия;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-тренировочные занятия;</li> <li>- контрольные занятия.</li> </ul>
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>-авторский коллектив: д-р пед наук, проф. А.А. Кашкин, д-р пед. наук О.И. Попов, канд. пед. наук, доцент В.В. Смирнов; Федеральноеагентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009</li> <li>-Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой: Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. – М.: Академия, 2005</li> <li>-Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004</li> <li>-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</li> <li>-Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования (2006г.)</li> <li>- Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009</li> </ul>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)	Бассейн, плавательные доски, ласты, мячи, колобашки, шайбы, очки для плавания, предметы для ныряния (игрушки для плавания), свисток, секундомер.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Введение

Программа «Научись плавать» для детей не умеющих плавать, 1 час в неделю физкультурно-спортивной направленности ориентирована на обучение детей 8-10 лет. Программа разработана для обучающихся, желающих освоить навык плавания, без предварительного отбора. По уровню освоения программа стартовая, общеразвивающая, обеспечивает возможность обучения детей с отсутствием начальных навыков плавания.

### 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>)

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:**

Данная образовательная педагогическая практика обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка; эффективным средством укрепления здоровья и физического развития человека. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования представления о здоровом образе жизни. Систематические занятия плаванием положительно влияют на организм ребенка, крепче становится сон, улучшается аппетит. Развиваются основные двигательные качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. В процессе занятий развивается координация, ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности. Также плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы. Активный образ жизни благотворно влияет на формирование становление личности.

Осуществляя деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по плаванию различного уровня пришли к выводу о том, что, несмотря на увеличение количества бассейнов в городе Сургуте, все большее количество детей младшего школьного возраста все еще не умеют плавать. Данная программа с каждым годом набирает популярность среди обучающихся младшего школьного возраста и их родителей (законных представителей), так как обеспечивает освоение жизненно важного навыка – умение плавать, при занятости 1 час в неделю.

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

Реализация данной программы осуществляется на большом бассейне, что помогает с самого начала обучения погрузиться в мир плавания. Программа предполагает обучение основным способам плавания – кроль на груди, кроль на спине, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств (доски, аквануды) позволяет ускорить формирование навыка плавания у обучающихся. Индивидуальный подход в обучении позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ наиболее удобный для обучаемого. 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.

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

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Адресат программы:** целевая категория обучающихся, которым адресована данная программа – дети в возрасте от 8-10 лет. На обучение принимаются обучающиеся, не имеющие плавательной подготовки. Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний. Группы формируются с учетом возрастных и физических особенностей обучающихся. На программу дополнительного образования принимаются дети, имеющие соответствующее медицинское заключение от участкового педиатра о допуске к занятиям в бассейне.

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

**Срок освоения программы:** 1 год

**Объем программы:** 38 часов

**Режим занятий:** 1 час в неделю по 1 академическому часу

**Форма обучения:** очная

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

**Цель программы:** Формирование у обучающихся положительного отношения к плаванию посредством овладения основами техники кроль на груди и на спине в плавании без опоры.

**Задачи:**

**Образовательные**

- овладение основами техники плавания кроль на груди и на спине на дистанцию до 25 метров без опоры

**Развивающие**

- адаптация к водной среде;
- преодоление водобоязни;
- 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, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.1.	Введение в программу. Правила поведения и техники безопасности.	1	1		Предварительный контроль
1.2.	Проверка плавательной подготовленности	0,5		0,5	Наблюдение, тестирование
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	Текущий
2.1	Общая физическая подготовка	7		7	Текущий
2.2	Обучение плаванию	21		21	Текущий
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Оценка уровня подготовленности</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	Этапный, фронтальный
3.1	Промежуточный и итоговый контроль, сдача КПН	3		3	Этапный, итоговый
3.2	Игровые, соревновательные занятия	6		6	Текущий
	<b>ИТОГО (за 38 недель):</b>	<b>38</b>	<b>0,5</b>	<b>37,5</b>	

*Этапы обучения (распределяются по полугодиям)*

*Этап.1.* Ознакомление обучающихся с водой, ее свойствами. Самостоятельные передвижения по дну бассейна, уверенная ориентация под водой на задержке дыхания, а также выполнение выдоха в воду. Формирование у обучающихся умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно (лежание, всплывание, скольжение, погружение и т.д.). Разучивание и освоение навыков движения ногами, с опорой и без нее. Согласование работы ног и выдоха в воду. Обучающиеся плывут на мелкой части бассейна до отметки 15 метров.

*Этап.2.* Формирование согласованной работы ног, рук и дыхания в технике плавания кроль на груди, на спине. Обучающиеся должны проплывать множественные отрезки различным способом (с облегчением и усложнением заданий, в различных положениях рук и ног) 15-25 метров. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Обучающиеся приобретают умение плавать на глубокой воде до 25 метров без остановки.

### 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.

## **Тема 1.2. Проверка плавательной подготовленности.**

**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 (7 ч.).**

### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка.**

**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 (21 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 (звездочка, стрелочка, поплавок). Освоение элементов скольжения на груди и на спине. Разучивание гребковых движений руками для формирования техники плавания «кроль на груди». Разучивание движений ногами для формирования техники плавания «кроль на груди». Разучивание согласования работы рук и ног способом кроль на груди. Разучивание гребковых движений руками для формирования техники плавания «кроль на спине». Разучивание движений ногами для формирования техники плавания «кроль на спине». Разучивание согласования работы рук и ног способом кроль на спине. Проплывание дистанций до 25 метров без опоры на груди и на спине.

## **Раздел 3. Оценка уровня подготовленности (9 ч.).**

### **Тема 3.1. Промежуточный и итоговый контроль, сдача КПН (3 ч.).**

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

### **Тема 3.2. Игровые, соревновательные занятия (6 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**

**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. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Технику выполнения гребковых движений руками и ногами в плавании кроль на груди, кроль на спине.

**Уметь:** погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выход в воду, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Проплывание способом кроль на спине и способом кроль на груди дистанцию в 25 м.

## Комплекс организационно-педагогических условий

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней: 38

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	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.	большая ванна бассейна	текущий
2	09	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ Закаливание, свойства воды. Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее. Перемещения различными способами	большая ванна бассейна	текущий
3	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.	большая ванна бассейна	текущий

4	09	23-27	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее. Открывать глаза и ориентироваться в воде. Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду. Входной контроль.	большая ванна бассейна	этапный тестирование
5	09,10	30-04	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.	большая ванна бассейна	текущий
6	10	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на воде. Скольжение на груди с опорой, на спине с опорой и без нее.	большая ванна бассейна	текущий
7	10	17-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Скольжение на груди с различным исходным положением рук. Игры с мячами различного диаметра	большая ванна бассейна	текущий
8	10	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Подготовка к соревнованиям «Веселые старты» на воде	большая ванна бассейна	этапный
9	10,11	28-02	по отдельному плану	очная	1	Участие в соревнованиях «Веселые старты» на воде, посвященные «Дню народного единства»	большая ванна бассейна	этапный
10	11	05-09	согласно расписания для	очная	1	СФП. Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на	большая ванна бассейна	текущий

			каждой группы			грудь с опорой и без нее. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы		
11	11	11-16	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. Закрепление попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой и без нее.	большая ванна бассейна	текущий
12	11	18-23	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. Разучивание попеременных движений руками в скольжении на груди с опорой и без нее.	большая ванна бассейна	текущий
13	11	25-30	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. Закрепление попеременных движений руками в скольжении на груди с опорой и без нее.	большая ванна бассейна	текущий
14	12	02-07	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Разучивание согласования работы рук и ног в плавании кроль на груди	большая ванна бассейна	текущий
15	12	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Разучивание согласования работы рук и ног в плавании кроль на груди	большая ванна бассейна	текущий
16	12	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Подготовка к соревнованиям «Новогодние старты на призы Деда Мороза»	большая ванна бассейна	этапный
17	12	23-28	по отдельному плану	очная	1	Участие в соревнованиях «Новогодние старты на призы Деда Мороза»	большая ванна бассейна	этапный
18	01	08-11	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Разучивание согласования работы рук и ног в плавании кроль на груди с согласованием дыхания.	большая ванна бассейна	текущий

						Подвижные игры в воде		
19	01	13-18	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Разучивание согласования работы рук и ног в плавании кроль на груди с согласованием дыхания. Подвижные игры в воде на задержку дыхания	большая ванна бассейна	текущий
20	01	20-25	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Закрепления согласования работы рук и ног в плавании кроль на груди с согласованием дыхания. Подвижные игры в воде на задержку дыхания	большая ванна бассейна	текущий
21	01,02	27-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Промежуточный контроль.	большая ванна бассейна	этапный тестирование
22	02	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой и без нее. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы	большая ванна бассейна	текущий
23	02	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. Закрепление попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой и без нее.	большая ванна бассейна	текущий
24	02	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. Разучивание попеременных движений руками в скольжении на спине без опоры	большая ванна бассейна	текущий
25	02,03	25-01	согласно расписания для	очная	1	СФП. Закрепление попеременных движений руками в скольжении на	большая ванна бассейна	текущий

			каждой группы			спине без опоры.		
26	03	03-07	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Разучивание согласования работы рук и ног в плавании кроль на спине	большая ванна бассейна	текущий
27	03	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Разучивание согласования работы рук и ног в плавании кроль на спине	большая ванна бассейна	текущий
28	03	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Закрепление согласования работы рук и ног в плавании кроль на спине	большая ванна бассейна	текущий
29	03	24-29	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Закрепление согласования работы рук и ног в плавании кроль на спине	большая ванна бассейна	текущий
30	03,04	31-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Закрепление согласования работы рук и ног в плавании кроль на спине	большая ванна бассейна	текущий
31	04	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Закрепление навыка проплывания в полной координации способом кроль на груди, на спине. Плавание в ластах. Игра «4 мяча», на внимание и координацию движений	большая ванна бассейна	текущий
32	04	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Закрепление навыка проплывания способом кроль на груди в полной координации на дистанцию 25 метров. Закрепление навыка проплывания способом кроль на спине в полной координации на дистанции 25 метров.	большая ванна бассейна	текущий

33	04	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. СФП. Совершенствование техники согласования работы рук, ног и дыхания способом кроль на груди в движении. Плавание в ластах	большая ванна бассейна	текущий
34	04	28-30	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. СФП. Совершенствование техники согласования работы рук, ног и дыхания способом кроль на спине в движении. Плавание в ластах	большая ванна бассейна	текущий
35	05	05-10	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Проплывание отрезков в различном скоростном режиме способом кроль на груди, на спине в полной координации. На дистанции 1*25, 2*25, 3*25 метров	большая ванна бассейна	текущий
36	05	12-17	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Проплывание отрезков в различном скоростном режиме способом кроль на груди, на спине в полной координации. На дистанции 1*25, 2*25, 3*25 метров	большая ванна бассейна	текущий
37	05	19-24	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП. СФП. Сдача контрольных нормативов	большая ванна бассейна	итоговый, тестирование
38	05	26-31	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП. СФП. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.	большая ванна бассейна	итоговый, тестирование

## Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие бассейна для учебных занятий, отвечающего требованиям СанПин;
- наличие систем хранения для снаряжения и оборудования, используемого на занятиях;
- наличие необходимого снаряжения и оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные плакаты «Техника плавания способом кроль на груди», «Техника плавания способом кроль на спине», «Техника выполнения базовых упражнений в плавании» и другой наглядный материал, методическая литература.

## Методическое обеспечение программы

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

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

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

*Практические методы:*

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

**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:

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

**Вводная часть** проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает обучающихся к выполнению задач основной части занятия.

**В основной части** занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и повторяется техника выполнения элементов плавания.

**В заключительной части** необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом. При обучении обучающихся большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с детьми не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры:

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в техники.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном без опорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

➤ ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

➤ изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

➤ изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

➤ изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

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	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,	Октябрь

неблагоприятных факторов окружающей среды.		беспорядочное и резкое движение. При низком положении таза глубоко в воду погружаются ноги, нарушается равновесие.)		
<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: 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.</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</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 Выдох заканчивается тогда, когда</p>	Март	

<p>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>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			

### Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся на большой ванне бассейна. Помещения бассейна оборудованы необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды и воздуха, влажность в соответствии с техническими требованиями.

Для отражения количественных показателей необходимого снаряжения и оборудования используется следующая система обозначений:

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

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

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

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

**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, родителя и обучающегося. Работа с родителями немаловажный компонент успешного обучения. В целях транслирования результатов освоения программы обучающимися, родители (законные представители) приглашаются на открытые занятия, на соревнования среди обучающихся. Проводятся мероприятия совместные с родителями – эстафеты на воде, семейные праздники, дистанционные конкурсы, онлайн-активности. В учебный план включены соревнования среди обучающихся центра плавания «Дельфин» - «Осенний марафон», приуроченный к празднованию Дня народного единства, «Новогодние старты», «Весенняя капель», а также тематические занятия, посвященные празднованию 23 февраля и 8 марта.

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

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

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

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

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

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- контрольные тесты.

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

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

Формы:

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

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

Формы:

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

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

Формы:

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

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

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

**По окончании обучения, обучающиеся должны выполнить требования к уровню подготовки обучающихся (итоговый контроль)  
Научись плавать (стартовый уровень, 8-10 лет)**

№	Контрольные упражнения	Выполнение
1	25 м кроль на груди	2.27,00
2	25 метров кроль на спине	2.27,00
3	Плавание вольным стилем в медленном темпе без остановки	50 м
4	Упражнение поплавок на задержку дыхания	12 сек

## Список литературы

### Для педагога:

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

### Для обучающихся и родителей (законных представителей)

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

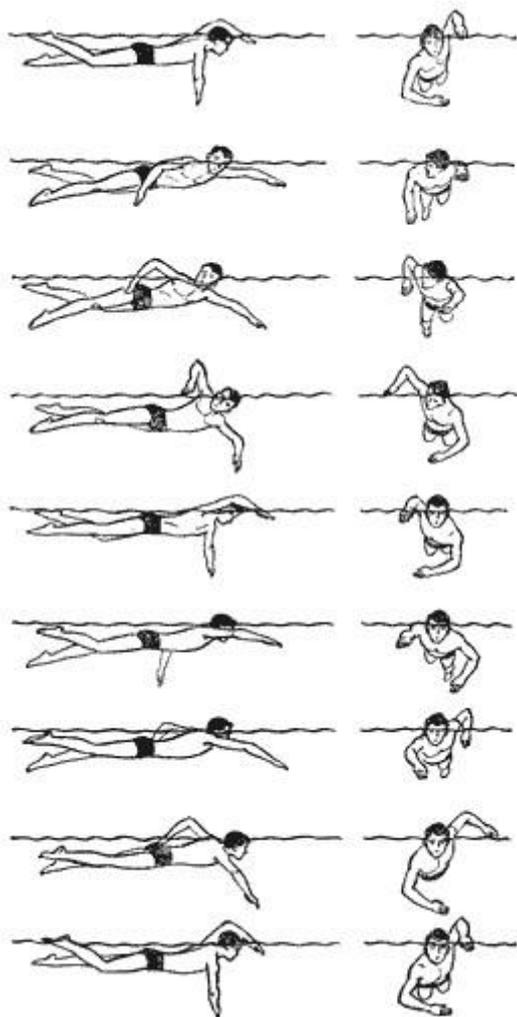
### Интернет-источники

1. <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
2. [https://sport.sfedu.ru/smiming\\_book\\_online/modul\\_web\\_resurs.html](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

## УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

### Обучение технике плавания кролем на груди

**Кроль** — самый быстрый способ спортивного плавания. Применяется в заплывах вольным стилем, на последних этапах эстафеты, в комплексном плавании, в современном многоборье и т. д.



#### Положение тела

**Базовое обучение** технике плавания кролем непосредственно в воде начинается с освоения правильного положения тела пловца. В идеале, мы должны лежать на водной поверхности практически горизонтально, с опущенным в воду лицом.

Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди заключается в освоении верной работы рук, постановке дыхания и изучении техники движения ног.

#### Работа рук

В кроле обучение технике плавания наиболее сосредоточено именно на оттачивании движений рук.

На рисунке видно, что с началом движения в воде плечи пловца начинают разворачиваться влево-вправо относительно продольной оси его тела. Это позволяет включиться в работу во время выполнения гребка других групп мышц туловища, что в свою очередь упрощает выход рук из воды и их пронос по воздуху. Поворот плеч осуществляется до тех пор, пока подмышечная впадина не покажется из воды.

При заплыве кролем руки пловца движутся попеременно: если гребок производится левой рукой, правая в это время проносится над водой и наоборот. Рука, совершающая гребок, заканчивает его выполнение на уровне бедра и вынимается из воды. Параллельно с этим другая рука плывущего входит в воду под острым углом и затем протягивается вперед и немного вниз, принимая обтекаемое положение.

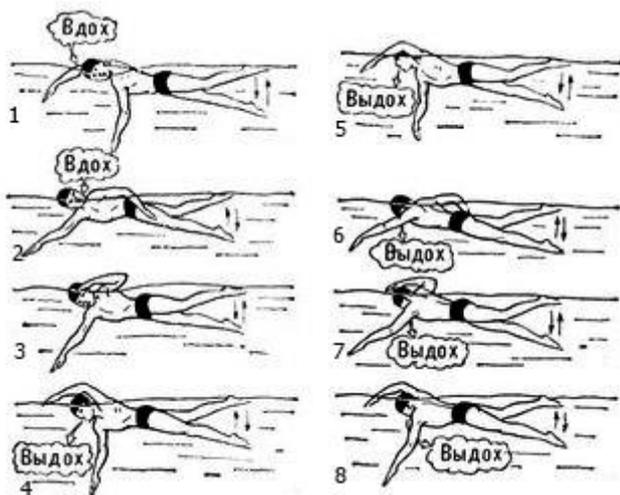
Гребок выполняется согнутой рукой с высоко поднятым локтем, что даёт возможность удерживать кисть и предплечье почти перпендикулярно движению плеча. Обычно кисть совершает движение вниз примерно на уровне продольной оси тела или чуть заходя за неё. Максимальное сгибание руки в локтевом суставе приходится на середину гребка. В этот момент угол между предплечьем и плечом должен быть почти равен  $90^\circ$ .

Грести нужно с непрерывным усилием. Для увеличения скорости в конце гребка выполняющая его рука должна ускорить своё движение. В противном случае гребущая рука превратится в своеобразный тормоз из-за снижения давления воды.

Основная часть гребка совмещается с небольшим разворотом тела в сторону гребущей руки. Это позволяет усилить гребок за счёт дополнительной работы мышц туловища. В конце основной стадии ладонь гребущей руки оказывается на линии бёдер.

На заключительном этапе гребка происходит последовательный выход из воды плеча, предплечья и кисти. Выводимая из воды рука сгибается в локте, поднимая его над водой, и начинается движение плеча вперёд. При достижении локтем крайнего верхнего положения, кисть начинает входить в воду на уровне одноимённого плеча.

### Дыхание



Как правило, вдох в кроле выполняется под разворот одного из плеч, для чего плывущий поворачивает голову в сторону. Обычно кролисты производят по одному вдоху и выдоху на 2 гребка руками. Однако наряду с классической техникой дыхания в кроле существует и так называемая двусторонняя схема дыхания, постепенно завоёвывающая всё большую популярность среди опытных спортсменов.

Вдох производится в сторону руки, завершающей гребок, в момент начала её выхода из воды. Вдыхать нужно глубоко. После вдоха плывущий поворачивает голову вперёд и опускает лицо в воду, начиная осуществлять выдох. Выдох должен быть полным, однако его выполнение относительно равномерно распределяется на оставшееся до следующего вдоха время движения. Завершаться выдох должен интенсивно — это избавляет от попадания воды в рот при последующем вдохе. Соотношение продолжительности вдоха к выдоху — 1:3.

### Работа ног

Во время заплыва пловец попеременно совершает ногами встречные движения вверх-вниз с небольшим разворотом бёдер из стороны в сторону. Движения выполняются от бедра. Затем в работу вовлекаются голень и стопа. На подготовительном этапе стопа движется вверх. Основная рабочая фаза приходится на движение стопы вниз — удар.

В самом начале бедро из верхнего положения начинает опускаться. Нога сгибается в колене, вслед за чем стопа сначала проходит к поверхности воды, а затем, как бы опираясь о воду своей тыльной стороной, устремляется вниз за бедром. Это основная часть — удар стопой, во время которого согнутая нога начинает выпрямляться. По мере того как стопа и голень двигаются вниз, бедро начинает подниматься вверх, позволяя стопе во время полного выпрямления ноги осуществить захлёстывающий удар вниз.

После удара почти прямая нога начинает двигаться вверх. Бедро вновь меняет направление своего движения и, опережая голень и стопу, начинает опускаться. Всё повторяется.

Многие тренировки по плаванию кролем посвящены согласованию движений ног. Когда одна нога из крайнего верхнего положения устремляется вниз, другая из крайнего нижнего положения начинает одновременное движение вверх. Наибольшее расстояние между ступнями плывущего при работе ног составляет около 30-40 см и зависит от скорости передвижения. Например, при высокой скорости расстояние может сокращаться, т. к. возрастает быстрота движений стоп, и их вертикальный путь становится короче.

Работа ног хоть и не даёт кролистам значительного продвижения, однако хорошо согласованные движения ног помогают усилить отдельные этапы работы рук, обеспечивают сравнительно высокое, обтекаемое и уравновешенное положение тела плывущего.

### Ошибки при плавании кролем

Наиболее часто у новичков при обучении технике плавания кролем встречаются следующие ошибки:

- *Приподнятая над водой голова, когда лицо не полностью погружено в воду.*  
В отличие от старых правил, по которым вода не должна была касаться линии роста волос и начала лба, а глаза плывущего были обращены вперёд, современная [школа плавания](#) требует от пловца, чтобы на поверхности воды была только макушка головы, глаза смотрят прямо вниз — на дно под собой. Шея находится на одной прямой линии со спиной.
- *Чрезмерный поворот головы при вдохе.*  
Это ошибка ведёт к потере баланса — тело начинает разворачивать вслед за головой.
- *Малый разворот тела.*  
Приводит к тому, что голова плывущего с трудом разворачивается в сторону, тем самым препятствуя полноценному вдоху.
- *Неверное использование воздушного кармана.*  
Новичкам трудно сразу поймать воздушный карман, который оказывается ниже предполагаемого уровня. В результате обучающийся для совершения вдоха вынужден высоко поднимать голову.
- *Ступня в форме сапога.*  
Вместо того, чтобы быть вытянутыми практически в одну линию с ногами и работать с ними в одной плоскости, стопы перпендикулярны голени и развёрнуты в стороны. Встречается у взрослых начинающих пловцов, которые в первую очередь освоили брасс. Дети с этой проблемой справляются практически сразу благодаря большой гибкости и подвижности суставов.
- *Задержка выдоха.*  
Этот вид ошибки при плавании кролем присущ не только новичкам, но и достаточно опытным спортсменам. Поздний выдох не оставляет достаточно времени на выполнение глубокого вдоха, что в свою очередь отнимает силы и снижает скорость.

### Упражнения для обретения максимальной обтекаемости тела в воде

Почти все ошибки в плавании кролем так или иначе связаны с неправильным положением тела в воде. Без их устранения дальнейшее обучение плаванию кролем на груди весьма затруднительно. Потому каждая тренировка по

**плаванию** должна начинаться с упражнений на развитие чувства тела и приобретение навыков оптимального положения в воде.

### **Упражнения №1**

Оттолкнитесь от бортика и лягте на воду. Ваши руки расслаблены и располагаются по бокам, шея составляет прямую линию с остальной частью позвоночника, глаза смотрят в дно бассейна. Пробудьте в этом положении до момента остановки тела.

Не пытайтесь максимально удерживаться на поверхности воды. Наоборот, позвольте воде как можно сильнее обтекать тело, оставляя над её поверхностью лишь макушку. Если вы почувствуете, что погружены в воду сильнее остальных, не огорчайтесь — это абсолютно нормально. Главная ваша цель — держать тело в полностью прямом положении.

Повторяйте это упражнение не менее 10-ти раз в начале каждого вашего занятия.

### **Упражнения №2**

Оттолкнитесь от бортика, лягте на воду, но руки протяните вперёд и держите на ширине плеч. Важный нюанс: *руки должны располагаться под небольшим углом (от 15° до 30°) к уровню воды*. Глаза обращены строго вниз, шея выпрямлена и расслаблена. Во время продолжения движения тела в воде старайтесь руки вытянуть как можно дальше вперёд, при этом удерживая их на ширине плеч.

Если всё сделано правильно, вы почувствуете, что при выполнении данного упражнения намного проще оставаться на плаву, чем при выполнении предыдущего упражнения. Чем сильнее вытянуты руки, тем легче и дальше скользит ваше тело. Протягивая далеко вперёд руки, вы даёте своей верхней части тела дополнительный вес. Происходит совмещение центра тяжести с центром плавучести.

### **Упражнение №3**

Начинать следует на глубокой стороне бассейна. Произведите глубокий вдох, лягте на воду, опустив в неё лицо, и постарайтесь максимально расслабить руки и ноги. Благодаря воздуху в лёгких ваша грудь останется на плаву, но ноги и руки начнут опускаться.

Когда тело остановится, вы должны оставаться в полностью расслабленном состоянии. Медленно переместите свои руки в положение “длинного бревна”. Помните, что руки находятся в воде под небольшим углом к её поверхности. Как только руки примут нужное положение, протяните их как можно дальше вперёд. При этом ноги начнут автоматически подниматься.

Как высоко поднимутся ноги, зависит от вашего телосложения. У мускулистых ноги не доходят до поверхности воды, у людей с наличием хотя бы минимального излишка жировой прослойки всплывут.

Если же ноги не устремляются к поверхности воды, погрузите голову и руки чуть поглубже в воду.

Выполняйте это упражнение в начале каждой своей тренировки около 5-ти раз. Вскоре чувство обтекаемости станет для вас привычным, и вы сможете удерживать ноги в нужном положении с помощью спинных мышц.

## Классификация подвижных игр в воде.

### 1. Игры для ознакомления со свойствами воды

#### ***Маленькие и большие ножки***

**Задача игры:** помочь детям освоиться в воде.

**Описание.** Дети образуют круг и подражают движениям преподавателя. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке», при этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ». Затем, замедляя движение, медленно произносит: «Большие ноги шли по дороге — топ, топ, топ», высоко поднимает колени и топает так, чтобы появились брызги.

**Правила.** Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

**Методические указания.** Преподаватель следит, чтобы дети выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей.

#### ***Поймай воду***

**Задача игры:** научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

**Описание.** Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

**Методические указания.** Если вода течет из рук, преподаватель говорит: «Ой, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

#### ***Волны на море***

**Задача игры:** познакомить с сопротивлением воды.

**Описание.** Занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону—образуются волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону.

**Правила.** Нельзя опускать руки глубоко в воду.

**Методические указания.** Для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают: «У-ух, у-ух».

#### ***Догоните меня***

**Задача игры:** научить детей передвижению в разных направлениях преодолевая сопротивление воды.

**Описание.** Дети стоят вместе с педагогом у бортика. Преподаватель отходит и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает детей, подбадривает тех, кто испытывает затруднения.

**Правила.** Нельзя наталкиваться друг на друга.

**Методические указания.** Первое время преподаватель не должен быстро отходить от детей, пока они не освоились в воде. При многократном повторении игры преподаватель может предложить детям убежать, а сам будет ловить их. При этом

не следует торопиться, надо дать детям возможность спокойно добраться до своего места.

### ***Найди свой домик***

**Задача игры:** приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

**Описание.** Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу «Рыбки резвятся» дети бегают в разных направлениях, по сигналу «Найди свой домик» они идут или бегут к своим обручам.

**Правила.** Нельзя толкать друг друга, надо убежать от «домиков» подальше.

**Методические указания.** Сигналы подавать четко, громко, чтобы все дети их слышали.

### ***Переправа***

**Задача игры:** дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук.

**Описание.** Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде преподавателя они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук.

**Правила.** Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

**Методические указания.** Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты.

Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами.

### ***Найди себе пару***

**Задача игры:** приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

**Описание.** Дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и идут в парах.

**Правила.** Дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать.

**Методические указания.** Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. По сигналу «Найди себе пару!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

### ***Пузырь***

**Задача игры:** приучать двигаться в воде вперед, назад, не бояться воды.

**Описание.** Дети становятся в круг близко друг к другу, берутся за руки. Вместе с преподавателем произносят:

Раздувайся, пузырь Раздувайся, большой,

Оставайся такой Да не лопайся.

Дети отходят назад, не разрывая рук, делают большой круг. После слов преподавателя «Лопнул пузырь!» дети двигаются к центру, произнося звук «ш-ш-ш» («воздух выходит»). Затем дети снова «надувают пузырь» — отходят назад.

*Правила.* Двигаться назад, вперед, держась за руки. Нельзя толкать друг друга.

*Методические указания.* Преподаватель становится в круг вместе с детьми. Произносить текст нужно медленно, четко, привлекая к этому играющих. При повторении игры на слова «Лопнул пузырь!» дети могут приседать в воду.

### ***Принеси мяч***

**Задача игры:** приучать детей двигаться в воде в разных направлениях, преодолевать сопротивление воды.

*Описание.* Дети становятся вдоль одной из сторон бассейна. Преподаватель показывает яркие мячи, затем бросает их в воду и предлагает детям поймать. Дети передвигаются по воде за мячами, ловят их и приносят преподавателю. Игра повторяется.

*Правила.* Начинать ловить мячи нужно по сигналу преподавателя. Нельзя толкаться и брызгаться.

*Методические указания.* Мячи не следует разбрасывать слишком далеко от детей. Можно использовать для игры другие надувные игрушки.

### ***Лодочки плывут***

**Задача игры:** приучать детей передвигаться в воде друг за другом, не бояться воды.

*Описание.* Дети входят в воду, становятся друг за другом вдоль бортика. По сигналу «Поплыли лодочки!» дети двигаются друг за другом, разгребая воду руками, как веслами. Лодочки плывут сначала медленно, затем быстрее.

*Правила.* Соблюдать направление, нельзя наталкиваться друг на друга.

*Методические указания.* Преподаватель следит, чтобы дети не отставали, двигались смелее. При повторном проведении игры можно предложить им двигаться в разных направлениях. По сигналу «Лодочки плывут к берегу» дети становятся у бортика.

### ***Сердитая рыбка***

**Задача игры:** приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

*Описание.* Преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит:

Сердитая рыбка тихо лежит, Подойдем мы к ней, разбудим

Сердитая рыбка, наверное, спит. И посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

*Правила.* Выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

*Методические указания.* Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

## 2. Игры с погружением в воду с головой

### **Караси и щука** (I вариант)

**Задача игры:** учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

*Описание.* Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (ее роль первое время исполняет преподаватель) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может — и глубже.

*Правила.* Дети не должны убежать к бортику раньше сигнала, нельзя толкать друг друга.

*Методические указания.* Преподаватель, исполняющий роль щуки, не должен слишком быстро бежать за детьми и ловить их. Надо дать возможность всем спрятаться.

### **Поезд в туннель!** (I вариант)

**Задача игры:** учить детей погружаться в воду с головой.

*Описание.* Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд, по очереди погружаются в воду с головой.

После того как все вагоны проедут, дети, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель. Игра продолжается.

*Правила.* Не толкать друг друга. Встречное движение запрещается—в туннеле одна колея. Может произойти крушение.

*Методические указания.* Преподаватель должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

### **Спрячемся под воду**

**Задача игры:** упражнять в погружении в воду с головой.

*Описание.* Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу «Спрячемся под воду», дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.

*Правила.* Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.

### **Щука**

**Задача игры:** учить детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

*Описание.* Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой. Игра повторяется 3—4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

*Правила.* Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.

*Методические указания.* Водящего назначает преподаватель или сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2—3 щуки.

### ***Достань игрушку***

**Задача игры:** показать, что вода прозрачная, через нее видны игрушки; приучать опускать руки глубоко в воду, не бояться погрузиться в воду с головой.

*Описание.* Дети стоят у бортика. Преподаватель разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань игрушку!» дети идут, смотрят на дно через воду, отыскивают игрушки, достают их со дна и приносят преподавателю. Игра повторяется.

*Правила.* Начинать движение по сигналу, доставать по одной игрушке. Нельзя отнимать их у товарищей, толкать друг друга.

*Методические указания.* Вначале опускать игрушки на мелком месте, при повторении игры — на более глубоком. Подбадривать детей, помогать робким.

### ***Морской бой***

**Задача игры:** приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно.

*Описание.* На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1,5—2 м. По сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда, которая не разбежится и сохранит первоначальный порядок. Повторить игру 3—4 раза.

*Правила.* Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, убежать.

*Методические указания.* Разделяя детей на команды, нужно учитывать их рост и подготовленность. Следить за соблюдением правил.

### ***Охотники и утки***

**Задача игры:** упражнять в погружении в воду с головой.

*Описание.* Выбираются два охотника. Остальные дети — утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

*Правила.* Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места.

*Методические указания.* Охотники меняются после того, как каждый из них попадет мячом в определенное число уток.

### ***Насос***

**Задача игры:** научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

*Описание.* Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4—5 раз. Игра повторяется 3 раза.

*Правила.* Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания.

*Методические указания.* Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

### **3. Игры с погружением в воду и открыванием глаз**

#### **Брод**

**Задача игры:** научить рассматривать предметы в воде.

*Описание.* Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой, ориентируясь по предметам, разложенным на дне (камни, тарелки и пр.). Для того чтобы проверить правильность передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую веху на своем пути.

*Методические указания.* Лучше всего для каждого играющего несколько изменять расположение предметов на дне. Одновременно следует использовать 4—5 предметов, на расстоянии до 1 м.

#### **Игровые упражнения**

«Ледокол». Ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперед.

«Лодочки с веслами». Ходить, помогая себе гребковыми движениями рук.

«Островки». Стоя в кругу, присесть до шеи, до подбородка, чтобы на поверхности воды осталась только голова.

«Крокодилы». Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться по дну на руках.

«Цапли». Глубина воды по колено. Ходьба по дну с перешагиванием поверхности воды.

«Дровосек в воде». Стоя в одну шеренгу (круг), ноги врозь широкая стойка, руки вверх, наклонять туловище вперед с маховыми движениями рук вниз-назад. Руками ударять о воду, поднимая брызги. Глубина воды выше колен. То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу.

«Катание на кругах». Глубина воды по пояс. Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем, как на лодочке, подгребая руками, как веслами.

«Покажи пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

### **4. Игры с открыванием глаз в воде**

#### **Водолазы**

**Задача игры:** приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

*Описание.* Дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые (тонущие) игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

*Правила.* Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки.

*Методические указания.* Преподаватель отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием, помогает несмелым детям, подбадривает их. Можно провести игру с разделением на команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберет предметов.

### **5. Игры с выдохом в воду**

***Резвый мячик*** (на мелком месте)

**Задача игры:** способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

*Описание.* Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну ногами, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех,— это самый «резвый мячик». Игра продолжается.

*Правила.* Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.

*Методические указания.* Сначала можно игру проводить без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз выполняется только один выдох. Игра может быть проведена и на глубоком месте (вода по грудь). Тогда играющие продвигаются за мячом, идя по дну. Преподаватель следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

### **6. Игры со скольжением и плаванием**

***Я плыву***

**Задача игры:** способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению.

*Описание.* Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом внутрь бассейна и любым способом оторвать ноги от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

*Правила.* Нельзя толкать друг друга. Не выполнивший задания выводится из воды на время одного повторения игры.

*Методические указания.* Объясняя игру, преподаватель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др. Но эти положения не надо детям навязывать, сковывать их изобретательность.

***Поезд в туннель!*** (II вариант)

**Задача игры:** совершенствовать умение скользить на груди.

*Описание.* Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Преподаватель держит обруч — туннель. Чтобы проехать через туннель, ребята, изображающие

поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.

*Правила.* Не толкать друг друга, не торопить.

### ***Пятнашки с поплавком***

**Задача игры:** закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде, скользить.

*Описание.* Выбирается водящий («пятнашка»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу пятнашка старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

*Правила.* Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».

*Методические указания.* Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со стрелой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют скольжение «стрела».

### ***Пловцы***

**Задача игры:** упражнять детей в разных способах плавания.

*Описание.* Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

*Правила.* Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

*Методические указания.* Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1—2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2—3 команды. Преподаватель дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно — брассом, или наоборот. Отмечает, чья команда быстрее выполнит задание.

### ***Караси и карпы*** (II вариант)

**Задача игры:** упражнять детей в скольжении и плавании кролем на груди и на спине.

*Описание.* Преподаватель делит детей на две равные группы (караси и карпы). Команды выстраиваются в шеренги у противоположных сторон бассейна лицом к центру. По сигналу дети начинают двигаться навстречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами станет примерно 2-3 м, преподаватель громко дает одну из команд «Караси!» или «Карпы!». Игроки названной команды должны быстро уплыть на свое место, а игроки другой команды ловят их.

*Правила.* Дети, ловящие уплывающих, не должны толкать, топить их. Необходимо внимательно слушать сигнал педагога.

*Методические указания.* Детям можно дать задание плыть кролем на груди или на спине. Обязательно следить за поведением детей и выполнением ими правил игры.

### ***Чье звено скорее соберется?***

**Задача игры:** упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

*Описание.* Дети делятся на 3—4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку или другому сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

*Правила.* При выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

*Методические указания.* Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками или шарами, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.