

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

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО  
«Центр плавания «Дельфин»



И.Ю. Лодырев

Приказ от 28.02.2023  
№ ДН-17-29/3

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности

*Освоение с водой*  
*стартовый уровень*

(название)

*на 2023 – 2024 учебный год*

Возраст обучающихся: *5-6 лет*

Срок реализации: *1 год*

Автор составитель:

*тренер-преподаватель*

*Поспелова Полина Викторовна*

(Ф.И.О. полностью)

Сургут  
2023

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Освоение с водой, стартовый уровень
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагогов, реализующих дополнительную общеобразовательную программу	Гильфанова О.В.
Год разработки	2020 год
Цель	Обучение плаванию детей старшего дошкольного возраста, 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>
Ожидаемые 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 6 и более метров вольным стилем.</li> <li>2. Знание техники безопасности и умение применять знания в процессе нахождения, как в бассейне, так и в открытых водоемах.</li> <li>3. Сформирован устойчивый интерес к занятиям плаванием.</li> </ol>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	1/38
Возраст обучающихся	5-6 лет
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-тренировочные занятия;</li> <li>- соревновательные, игровые занятия.</li> </ul>
Методическое обеспечение	1. Макаренко Л.П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1979

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Физкультура и спорт 1984</li> <li>3. Булгакова Н.Ж. Игры в воде, на воде, под водой. – М.: ФиС, 2000</li> <li>4. Гончар И.Л. Плавание « Методика преподавания », 1989 г. .</li> <li>5. Горбунов В.В. «Вода дарит здоровье», Сов. Спорт 1990 г.</li> <li>6. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать / М: Просвещение 1987</li> <li>7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1989</li> <li>8. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / М: Просвещение 1985</li> </ol>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)</p>	<p>Бассейн, плавательные доски, очки для плавания, пояса, колобашки, акванудлы, игрушки плавающие и тонущие, мячи различного диаметра.</p>

## Пояснительная записка

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

Не оспаривая комплексность и вариативность возможностей ее решения, приоритеты остаются за средствами физической культуры и спорта. Поэтому вопросы, связанные с начальным обучением двигательным умениям и навыкам, по-прежнему актуальны. Среди других массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное и эмоциональное значение. 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 обучения их плаванию стоит еще более остро в связи с тем, что возможность купания в открытых водоемах ограничена, а наличие бассейна в дошкольных образовательных учреждениях и школах исчисляется единицами.

Немаловажное значение в организации занятий на воде имеет их систематичность и применяемые методики. Существующие программы обучения плаванию детей дошкольного возраста, как правило рассчитаны на участие ребенка в непрерывном процессе обучения, начиная с младшего возраста (5-6 лет). Поэтому к школьному возрасту дети, в основном, адаптированы к водной среде, обучены двигательным навыкам, владеют навыком погружения в воду и передвижениям в воде. В детском саду, где отсутствует бассейн, воспитанники дошкольного возраста не готовы к освоению выше указанных программ. В то же время, программы обучения плаванию младших школьников, рассчитаны на более старший возраст занимающихся. В этих условиях программа «Освоение с водой» для детей старшего дошкольного возраста предназначена для решения задачи оздоровления и обучения плаванию детей 5-6 лет, без предварительного опыта общения с водной средой.

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.

При разработке проекта программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196

3. 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;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

5. 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>)

6. 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>).

7. Годовой календарный график на 2023-2024 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин»

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

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

Задачи:

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

Программа составлена для детей 5-6-летнего возраста.

Численность группы – 10-15 человек.

Группа может иметь переменный состав в течение года.

Учебный год начинается 1 сентября.

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

Продолжительность учебного занятия (учебного часа) составляет 40 минут.

Количество часов в неделю – 1

Учебных недель 38

Режим обучения рассчитан на 38 часов в год, по 1 часу в неделю на протяжении одного года обучения. Занятия организованы на малой ванной бассейна.

Направленность физкультурно-спортивная, направление обучение плаванию.

## Этапы обучения (соответствуют учебным четвертям)

### I. Этап.

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

### II. Этап.

Связан с приобретением обучающимися умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно (лежание, 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 проплывать 6-9 метров на мелкой воде, в полной координации.

### 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).

### Отслеживание результатов.

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

Кроме этого достижения проявляются в том, что 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 и т.д.

Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "ГТО"			
вид испытания (тест) Плавание			
I ступень	6-8 лет	Мальчики	Девочки
Плавание без учета времени (метров)	Бронзовый знак	10м	10м
	Серебряный знак	10м	10м
	Золотой знак	15м	15м
II ступень	9-10 лет	Мальчики	Девочки
Плавание без учета времени (метров)	Бронзовый знак	25м	25м
	Серебряный знак	25м	25м

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Освоение с водой, стартовый уровень

№	Контрольные упражнения	Выполнение
1	"Стрелка" на груди (м)	3
3	"Поплавок" (с)	10
4	"Торпеда" на груди (м)	6
5	"Звёздочка" на спине	+
6	"Звёздочка" на груди	+

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

Учебный тематический план на 2023-2024 учебный год

Освоение с водой, стартовый уровень

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	
		Освоение с водой	Формы аттестации
		Стартовый уровень	
Объем учебно-тренировочной работы в неделю		1	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	Опрос, фронтальный
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>30</b>	Текущий
1	Общая физическая подготовка	7	Текущий
2	Обучение	20	Текущий
3	Вводный и итоговый контроль, сдача КПН	3	Этапный, фронтальный
<b>III</b>	<b>Игровые, соревновательные занятия:</b>	<b>6</b>	Текущий
<b>ИТОГО (за 38 недель):</b>		<b>38</b>	

### Календарно-тематический план

№ занятия	Тема занятий	Количество во часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
				план	факт
1	Проверка плавательной подготовки. Обучение выдохам в воду	2	Вводный инструктаж, Первичный инструктаж. Правила по технике безопасности, гигиена. Освоение с водной средой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой. Устранение страха перед погружением в воду. Проверка плавательной подготовки.	1-3 сентября	
2	Закаливание, свойства воды. Перемещения различными способами	2	ОРУ. Закаливание, свойства воды. Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее.	5-10 сентября	
3	Транспортировка предметов по поверхности и по дну бассейна	2	ОРУ. Транспортировка предметов. Устранение страха перед погружением в воду. Закрепление открыванию глаз и ориентировке в воде.	12-17 сентября	
4	Освоение динамического равновесия. Перемещения различными способами	2	ОРУ. Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее. В совершенстве открывать глаза и ориентироваться в воде. Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду. Входной контроль.	19-24 сентября	
5	Скольжение на груди и на спине	2	ОРУ. Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении. Умение вытягиваться вперед в направлении движения. Скольжение на груди с опорой, на спине с опорой.	26 сентября - 01 октября	
6	Скольжение на груди с опорой и на спине	2	ОРУ. Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на воде. Скольжение на груди с опорой, на спине с опорой и без нее.	3-8 октября	
7	Скольжение на груди и на спине. Игры с мячами различного диаметра	2	ОРУ. Разучивание скольжения на груди с различным исходным положением рук. Игры с мячами различного диаметра.	10-15 октября	
8	Подготовка к соревнованиям «Веселые старты» на воде	2	ОРУ. Подготовка к соревнованиям «Веселые старты» на воде. «Веселые старты»	17-22 октября	
9	Работа ног способом кроль на груди	2	СФП. Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы», «Кто быстрее спрячется под плавательную доску» и т.д.)	24-29 октября	



№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
10	Работа ног способом кроль на груди	2	СФП. Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой и без нее. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы», «Кто быстрее спрячется под плавательную доску» и т.д.).	31 октября -05 ноября	
11	Работа ног способом кроль, подвижные игры на воде	2	СФП. Закрепление попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой и без нее. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд идет в туннель, выпускающая пар»)	07-12 ноября	
12	Работа рук способом кроль на груди	2	ОРУ. СФП. Разучивание скольжения с элементарными гребковыми движениями рук с опорой. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд идет в туннель, выпускающая пар»)	14-19 ноября	
13	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди	2	ОРУ. СФП. Обучение умению продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем на груди с опорой и без нее. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).	21-26 ноября	
14	Проплывание способом кроль на груди на задержке дыхания	2	СФП. ОРУ. Умение продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем на задержке дыхания. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).	28 ноября- 3 декабря	
15	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди, проплывание на	2	СФП. ОРУ. Умение продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений	05-10 декабря	

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
	задержке дыхания		ногами кролем на задержке дыхания. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).		
16	Работа ног способом кроль на спине	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.)	12-17 декабря	
17	Работа ног способом кроль на спине, работа рук способом кроль на груди	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»).	19-24 декабря	
18	Согласование работы рук и ног способом кроль на спине	1	СФП. ОРУ. Умение продвигаться в скольжении на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем на спине.	26-31 декабря	
19	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди, на спине	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»).	12-14 января	
20	Работа ног различными способами, игры на воде с выполнением специальных упражнений	1	ОРУ. СФП. Закрепление попеременных движений ногами в скольжении на спине и на груди. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы на спине», «Кто быстрее спрячется под воду» и т. д.)	16-21 января	

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
21	Работа ног различными способами без помощи рук, проплывание коротких дистанций	1	СФП. ОРУ. Закрепление попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой и без нее. Проплывание, коротких отрезков на спине и на груди. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).	23-28 января	
22	Проплывание коротких дистанций	1	СФП. ОРУ. Совершенствование попеременных движений ногами на груди и на спине с опорой и без нее. Проплывание, коротких отрезков на спине и на груди.	30 января 04 февраля	
23	Скольжение на груди, на спине толчком от бортика. Скольжение на груди, на спине толчком от дна бассейна	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.	06-11 февраля	
24	Отталкивания от бортика и со дна бассейна, подвижные игры на воде	1	ОРУ. Отталкивания от бортика и со дна бассейна, подвижные игры на воде.	14-18 февраля	
25	Согласование рук, ног и дыхания	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.	20-25 февраля	
26	Согласование рук, ног и дыхания способом кроль на груди, на спине	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.	27 февраля- 04 марта	
27	Согласование рук, ног и дыхания способом кроль на груди, на спине игры с применением специальных упражнений.	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.	06-12 марта	

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
28	Скольжение на груди, на спине «Стрелочка». Плавание без помощи рук «Торпеда»	1	ОРУ. Совершенствование скольжения на груди, на спине «Стрелочка» На дистанцию 3 метра. Совершенствование плавания без помощи рук «Торпеда» На дистанцию 6 метров.	13-18	марта
29	Проплывание в полной координации способом кроль на груди, на спине	1	ОРУ. Умение проплывать в полной координации способом кроль на груди, на спине. Игра «4 мяча», на внимание и координацию движений.	20-25	марта
30	Плавание способом кроль на спине в полной координации	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.	27 марта -01	апреля
31	Согласование работы рук, ног и дыхания способом кроль на груди	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.	03-08	апреля
32	Согласование работы рук, ног и дыхания способом кроль на спине	1	ОРУ. Совершенствование согласования движений ногами и работы рук при плавании кролем на спине. Подвижные игры	10-15	апреля
33	Проплывание способом кроль на груди, на спине в согласовании рук, ног и дыхания	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.	17-22	апреля
34	Проплывание отрезков на груди, на спине в полной координации	1	СФП. ОРУ. Проплывание отрезков в различном скоростном режиме способом кроль на груди, на спине в полной координации. На дистанции 3, 6, 9 метров.	24-29	апреля

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Основные задачи	Дата (период) проведения занятия	
35	Контрольные испытания	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.	02-06 мая	
36	Контрольные испытания	1	ОФП Выполнение требований к уровню подготовки	08-13 мая	
37	Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине.	1	Подвижные игры в воде. Эстафеты.	15-20 мая	
38	Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине. Подведение итогов года	1	Подвижные игры в воде. Эстафеты Игровое занятие.	22-27мая, 29-31мая	
ИТОГО:		38			

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

## Игры используемые в работе

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
Циркач	Задача — 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).
Мяч на воде	Задача — развитие ориентировки и 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	
Торпеды	Задача — 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
Хоровод	Задача — совершенствование погружений и освоение выхода в воду	Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу	

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
Рыбаки и рыбки	Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой	Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной	
Мяч в воздухе	Задача — развитие ориентировки в воде	Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду	
Мяч на воде	Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.	Описание игры. Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону.	
Нырляльщики	Задача — изучение безопасного положения, развитие ориентировки.	Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч, а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды -победительницы первого этапа	

## **Методическая литература**

9. Макаренко Л.П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1979
- 10.Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Физкультура и спорт 1984
- 11.Булгакова Н.Ж. Игры в воде, на воде, под водой. – М.: ФиС, 2000
- 12.Гончар И.Л. Плавание « Методика преподавания », 1989 г. .
- 13.Горбунов В.В. «Вода дарит здоровье», Сов. Спорт 1990 г.
- 14.Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать / М: Просвещение 1987
- 15.Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1989
- 16.Осокина Т.И. Как научить детей плавать / М: Просвещение 1985