

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

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 4
от 16 апреля 2019 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»
И.Ю. Лодырев
Приказ от 19.04.2019
№ ДД-17-4/9



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Адаптивное оздоровительное плавание

(название)

на 2019 – 2020 учебный год

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 4 года

Автор составитель:

тренер-преподаватель

Ревякина Ольга Васильевна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2019

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин».
(наименование образовательной организации)

| | |
|--|---|
| Название программы | Адаптивное оздоровительное плавание |
| Направленность программы | Физкультурно-оздоровительная направленность |
| Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу | Ревякина Ольга Васильевна |
| Год разработки | 2019 год |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа | Педагогическим советом №4 от 16.04.2019, директором МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин». |
| Информация о наличии рецензии | нет |
| Цель | Цель программы привлечение максимально возможного числа детей с ОВЗ для систематического занятия плаванием для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, формирования здорового образа жизни, развития физических и личностных качеств. |
| Задачи | <u>Основные задачи:</u> - овладеть жизненно необходимым навыком умения плавать и преодоление водобоязни; - адаптация и социализация в обществе. - освоение широкого круга двигательных навыков; - развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координационных возможностей); - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни; |

| | |
|--|---|
| | <p>- воспитание морально – этических и волевых качеств;</p> <p><u>Коррекционные задачи:</u></p> <p>- укрепить ослабленные мышечные группы и нормализовать тонус мышц;</p> <p>- улучшить подвижность в суставах, профилактика или разработка контрактур;</p> <p>- укрепить деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;</p> <p>-способствовать развитию предметно-манипуляционной деятельности рук;</p> <p>- способствовать улучшению зрительно-моторной координации;</p> <p>- сформировать вестибулярную и антигравитационную, статодинамическую устойчивость и ориентировку в пространстве;</p> <p>- сформировать различные опорные реакции рук и ног;</p> <p>- сформировать навыки релаксации тела.</p> |
| <p>Ожидаемые результаты освоения программы</p> | <p>По окончании программы, обучающиеся должны овладеть жизненно необходимым навыком плавания и устранить водобоязнь; свободно передвигаться в воде, уметь задерживать дыхание и открывать глаза под водой; укрепить здоровье; освоить основные способы плавания, повороты, старты или освоить индивидуальную технику плавания (зависит от степени заболевания); укрепить ослабленные мышечные группы и нормализовать тонус мышц; развить физические качества (выносливость, силу, быстроту, координационные возможности); социально адаптироваться и существенно расширить круг общения, сформировать устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.</p> |
| <p>Срок реализации программы</p> | <p>4 года</p> |
| <p>Количество часов в неделю/год</p> | <p>1 модуль - 76 часов</p> <p>2 модуль -76 часов</p> <p>3 модуль - 114 часов</p> <p>4 модуль - 114 часов</p> |

| | |
|--------------------------|---|
| Возраст обучающихся | 5 -18 лет |
| Формы занятий | <ul style="list-style-type: none"> - теоретические занятия; - учебно-тренировочные занятия; - контрольные занятия. |
| Методическое обеспечение | <ol style="list-style-type: none"> 1. Оздоровительное, лечебное, и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ.высш.учеб.зведений / Н.Ж. Булгакова, С.В. Морозов, И.О Попов и др. ; Под ред. Н.Ж Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2005 г. 2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФиС, 2005- №2. 3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2006. 4. Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт» Серия «Панацея», Ростов н/Д.: Феникс, 2001 г. 5. Кашкин, д-р пед. наук О.И. Попов, канд. пед. наук, доцент В.В. Смирнов; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009 6. Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др.Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009 7. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.Левченко И.Ю., Приходько О.Г.Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001. 8. Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду, / опыт работы Канидовой В.- М.,: «Московский Институт Повышения Квалификации Работников Образования Учебно-Методическая Лаборатория по Дошкольному Образованию», 2012. – 47с. 9. Клешнев И.В., Обухова В.Ю. Влияние |

| | |
|--|--|
| | <p>функциональных состояний на эффективность обучения плаванию детей 6-7 лет. // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. - СПб: Изд. ООИ «Плавин», 2001. - С.99-102.</p> <p>10. Ванькова Ж. С. Плавание – М: ФкиС, 1975</p> <p>11. Ключкова Ю. Н. Плавание с методикой преподавания – М: ФкиС, 1984</p> <p>12. Оноприенко Б. И. Плавание – М: ФкиС, 1981</p> <p>13. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учеб. Для институтов физ. Культуры – М: ФкиС,1987</p> <p>14. Ганчар И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания: - Мн.:1998</p> |
| <p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)</p> | <p>Малая и большая ванна бассейна, плавательные доски, колобашки, тонущие игрушки, гимнастические коврики, мячи, шайбы, обручи, скамейки, аквануделсы, ласты, свисток.</p> |

Пояснительная записка

Проблема реабилитации детей с ОВЗ достаточно актуальна. Для детей с ограничениями, физическое воспитание не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и существенный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций. Характер нарушения функций организма при различных формах отклонения в развитии обуславливает соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде, снижая их уровень. Что касается двигательной функции, то для компенсации дефекта необходим подбор специальных средств, методов и приемов их применения. Проблема заключается еще и в том, что детьми с ОВЗ в течение дня не выполняется физиологически необходимое количество движений, а нерационально организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия не дают должного эффекта в укреплении здоровья. Детям с подобными диагнозами необходимы систематические физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на коррекцию и улучшение общего физического состояния ребенка. Оптимальным видом физвоспитания для этих целей являются занятия по плаванию. Занятия плаванием позволяют компенсировать утраченные двигательные функции так, как в работу включаются все звенья опорно-двигательного аппарата. Это отличная возможность направить бурный поток энергии и эмоций гиперактивного ребенка в нужное русло гармоничного физического развития. Развивается и укрепляется костно-мышечная система, улучшается подвижность в суставах, увеличивается их гибкость, что является хорошим профилактическим средством против развития суставной патологии и образования контрактур. Упражнения в воде стимулируют деятельность центральной нервной системы, благотворно влияют на системы кроветворения, дыхания, терморегуляции, существенно повышается иммунитет, помогают снять мышечный тонус у детей с диагнозом ДЦП, способствуют развитию внимания, реакции и координации движений у ребенка с ЗПР и ОВЗ. В водной среде ребёнок более активно выполняет упражнения, которые в воздушной среде для него сложны и в большинстве случаев не доступны. Занимаясь плаванием, дети с ОВЗ значительно лучше социально адаптируются, существенно расширяется круг общения.

Программа по адаптивному оздоровительному плаванию разработана на основе в соответствии со статьей 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" адаптивная физическая культура детей с ограниченными возможностями, которая направлена на социальную адаптацию и физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья. Разработана в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р.; Федеральным законом от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности, статья 75

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

При составлении программы были учтены передовой опыт и практические рекомендации по адаптивному плаванию, использованы: методические пособия по обучению плаванию дошкольников и школьников с ОВЗ, рекомендованные Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания. В программе представлены: организация физкультурно-оздоровительных занятий; содержание теоретических и практических занятий; контрольные нормативы; игры и развлечения в воде.

Целью программы является привлечение максимально возможного числа детей с ОВЗ для систематического занятия плаванием для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, формирования здорового образа жизни, развития физических и личностных качеств.

Основные задачи программы:

- овладеть жизненно необходимым навыком умения плавать и преодоление водобоязни;
- адаптация и социализация в обществе;
- освоение широкого круга двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
- воспитание морально – этических и волевых качеств;

Коррекционные задачи:

- укрепить ослабленные мышечные группы и нормализовать тонус мышц;
- улучшить подвижность в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- укрепить деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- способствовать развитию предметно-манипуляционной деятельности рук;
- способствовать улучшению зрительно-моторной координации;
- сформировать вестибулярную и антигравитационную, статодинамическую устойчивость и ориентировку в пространстве;
- сформировать различные опорные реакции рук и ног;
- сформировать навыки релаксации тела.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании программы, обучающиеся должны овладеть жизненно необходимым навыком плавания и устранить водобоязнь; свободно передвигаться в воде, уметь задерживать дыхание и открывать глаза под

водой; укрепить здоровье; освоить основные способы плавания, повороты, старты или освоить индивидуальную технику плавания (зависит от степени заболевания); укрепить ослабленные мышечные группы и нормализовать тонус мышц; развить физические качества (выносливость, быстроту, силу, скорость и координационные возможности); социально адаптироваться, существенно расширить круг общения, сформировать устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Срок реализации программы

Продолжительность реализации программы 4 года. Она состоит из 4 модулей: 1 и 2 модуль по 76 часов в год, 3,4 модули по 114 часов в год.

Данная программа разработана для детей от 5 до 18 лет с ОВЗ.

К занятиям по плаванию допускаются дети с ОВЗ от 5 до 18 лет, при наличии подтверждающей документации (Справка МСЭ, ПМПК, справка с спец. уч. заведения, результаты психологических тестов и др.). Группы адаптивного оздоровительного плавания комплектуются из детей ОВЗ от 5 до 18 лет. Преимущественна комплектация детей 5-7 лет, 8-10 лет, 11-13 лет, 14-16 лет, 17-18 лет, но если в группе минимальное число занимающихся, то в зависимости от заболевания или степени поражения ОДА, допускается комплектование в одной группе детей одной возрастной категории или объединение 4-5-ти возрастных категорий. Численность детей в группе 10 человек. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно адаптивно-оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания. Группа может иметь переменный состав в течение года. Учебный год в учреждении начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая. Образовательная деятельность обучающихся осуществляется в свободное время от занятий в общеобразовательных учреждениях. Начинаются учебно-тренировочные занятия не ранее 08 часов 00 минут, оканчиваются не позднее 19 часов 00 минут. Продолжительность учебного занятия (учебного часа) составляет 40 минут.

Формы занятий:

- теоретические занятия;
- учебно-тренировочные занятия;
- контрольные занятия.

Основными формами образовательного процесса являются групповые занятия с дифференцированным подходом к каждому ребёнку с учетом первичных дефектов, вторичных нарушений, сопутствующих заболеваний и медицинских показаний к занятиям, особенностей психических и личностных качеств, а также уровня физического развития и физической подготовленности ребенка.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения на суше и в воде;
2. корригирующие упражнения в воде;
3. подвижные игры в воде, элементы спортивных игр и развлечения на воде;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры:
спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения (личный показ упражнений, показ учеников, рисунки, учебные пособия, плакаты, схемы, видеоматериалы)

Данная программа предусматривает использование на занятиях с детьми ОВЗ, всех методов обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Учитывая трудности в координации учебного материала, дети с ОВЗ нуждаются в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование имитационных упражнений, подражательные упражнения,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями
- изменение исходных положений для выполнения упражнения
- изменение внешних условий выполнения упражнений
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния.

Также используются игровой и соревновательный методы обучения.

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из

специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия надо учитывая индивидуальные особенности детей с ОВЗ во всех возрастных группах, менять дозировку, нагрузку, подбирать упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Принципы обучения:

Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

Активность – на занятиях по плаванию необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию будет разнообразными и интересным;

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Недопустимо переутомление обучающихся, во избежание чего необходимо осуществлять индивидуальный подход в дозировке физических нагрузок на занятии. Целесообразно широко использовать все способы регулирования физических нагрузок путем изменения исходного положения, количества повторения упражнений, темпа, уменьшения или увеличения амплитуды движения.

К специфическим принципам работы по программе относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;

7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.):

Занятия проводятся в малой и большой ваннах бассейна с использованием следующего инвентаря и оборудования: плавательные доски, колобашки, тонущие игрушки, гимнастические коврики, мячи, шайбы, обручи, скамейки, аквануделсы, ласты, свисток.

Программа предусматривает выполнение требований к уровню подготовки по плавательной подготовке.

Выполнение требований носит главным образом контролирующий характер. Форма, порядок и периодичность срезов по выполнению требований к уровню подготовки обучающихся осуществляется в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации. Оценка уровня подготовки обучающихся проводится по результатам контрольных срезов, контрольные нормативы (промежуточный контроль) и контрольно-переводных экзаменов (итоговый контроль), в соответствии с требованиями к уровню подготовки по годам обучения. Обучающиеся, освоившие программу 1 года обучения (1 модуль), переводятся на 2 модуль обучения. Если ребенок по уважительной причине не освоил программу 1 модуля, то он может остаться на повторный год обучения.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей с ОВЗ к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать. Успешность обучения практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила в соответствии с СанПиН 2.1.2.1188-03.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей с ОВЗ и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Уровень обучения | 1 модуль | 2 модуль | 3 модуль | 4 модуль |
|-------|--|---|-----------|------------|------------|
| 1. | Срок обучения | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| 2. | Возраст для комплектования групп | Преимущественно 5-7 лет, 8-10 лет, 11-13 лет, 14-16 лет, 17-18 лет. Если в группе минимальное число занимающихся, в зависимости от заболевания или степени поражения ОДА, допускается комплектование детей одной возрастной категории или объединение 4-5-ти возрастных категорий. | | | |
| 3. | Количество человек в группе | 10 человек | | | |
| 4. | Количество часов в неделю | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 5. | Количество часов в год | 76 | 76 | 114 | 114 |
| 6. | Контрольно переводные испытания | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7. | Место проведения | Малая ванна бассейна (дети 5-10 лет) Большая ванна бассейна (дети 11- 18 лет) | | | |
| 8. | Теоретические занятия (количество часов) | 8 | 8 | 6 | 6 |
| 9. | Практические занятия (количество часов) | 62 | 62 | 102 | 102 |

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми ОВЗ дошкольного и школьного возраста включает следующие правила:

- занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

- Допускать детей к совместной образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения тренера - преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Во время совместной образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить совместную образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности.

Каждый обучающийся должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению тренера-преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне способствует обеспечению безопасности и эффективному процессу обучения.

1 модуль

Задачи первого года обучения:

1. Освоение с водной средой и овладение жизненно необходимым навыком плавания.
2. Освоить два основных способа плавания и простые повороты, и прыжки в воду.
3. Укрепить здоровье и закалиться.
4. Укрепить ослабленные мышечные группы и нормализовать тонус мышц.
5. Развить физические качества (выносливость, быстроту, координационные возможности)
6. Сформировать навык личной гигиены и самообслуживания.
7. Формировать навыки безопасного поведения при проведении игр и развлечений на воде, выполнять упражнения по указанию тренера-преподавателя.
8. Сформировать устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Количество часов в неделю – 2. Количество часов год – 76. Из них: 6 часов промежуточный, итоговый контроль, 8 часов теоретического материала, 62 часа практических занятий.

Занятия проводятся в зависимости от комплектования группы на малой ванне бассейна или на большой ванне бассейна.

| № п/п | Содержание учебного материала | | Количество часов |
|-------|-------------------------------|---|------------------|
| 1. | Теоретические занятия | Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне. | 2 |
| | | Соблюдение мер личной гигиены и самообслуживания. | 1 |
| | | Ознакомление с инвентарем и оборудованием. | 1 |
| | | Ознакомление с техникой плавания на груди и на спине и поворотов | 2 |
| | | Ознакомление с техникой прыжков. | 1 |
| | | Правила подвижных игр и развлечений на воде. | 1 |
| 2. | Практические | Освоение с водой | 12 |

| | | | |
|---------------------|---|--|-----------|
| | занятия | Освоение техники плавания вольным стилем | 18 |
| | | Освоение техники плавания кроль на спине | 16 |
| | | Освоение поворотов на спине и на груди | 2 |
| | | Освоение простых прыжков в воду | 2 |
| | | Игры и развлечения на воде | 12 |
| 3. | Выполнение требований к уровню подготовки | Промежуточный контроль | 2 |
| | | Итоговый контроль | 4 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | | 76 |

Требования к уровню подготовки обучающихся по освоению умений, навыков, развитию физических качеств адаптивное оздоровительное плавание, 1 года обучения

| Содержание контроля | Оценка уровня освоения | |
|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| | Для слабо плавающих детей: «зачет» | Для прошедших обучение |
| Плавание вольным стилем | <i>мальчики</i> | |
| | умеют держаться на воде | 10 м |
| | <i>девочки</i> | |
| | умеют держаться на воде | 10 м |
| Специальная подготовленность | Проплывание с подвижной опорой | Проплывание с подвижной опорой ногами |
| | менее 7 м | 10 м |
| Звездочка на груди | Без учета времени | 8 сек. |
| Скольжение на груди | 2.5 | 3.5 |

По окончанию программы 1 модуля, обучающиеся должны овладеть жизненно необходимым навыком плавания и устранить водобоязнь. Уверенно лежать на воде, на груди и на спине. Освоить два основных способа плавания и простые повороты, уметь задерживать дыхание, открывать глаза под водой. Укрепить здоровье и закалиться укрепить ослабленные мышечные группы и нормализовать тонус мышц, развить физические качества (выносливость, быстроту, координационные

возможности) и сформировать устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

| Основная направленность | Умения и навыки |
|--|---|
| На освоение умений плавать и развитие координационных способностей | Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (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 на груди, на спине. Проплывание одним из способов 10 м. |
| На совершенствование умений плавать и развитие выносливости | Повторное проплавание отрезков 10 м по 2-6 раз. Игры и развлечения на воде. |
| Основы знаний | Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности на занятиях, поведение в экстремальной ситуации. |
| Самостоятельные задания по разделу | Выполнение специальных упражнений. |

2 модуль

Задачи второго года обучения:

1. Освоение с водной средой и овладение жизненно необходимым навыком плавания.
2. Освоение техники основных способов плавания, простых поворотов, и прыжков в воду, широкому кругу двигательных навыков.
3. Укрепление здоровья и закаливание.
4. Коррекция недостатков физического развития, улучшение психо-эмоционального состояния, развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата.
5. Развивать физические качества (выносливость, быстроту, силу и координационные возможности).

6. Приобщение к общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками.
7. Повышение мотивации к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Количество часов в неделю – 2.

Количество часов год – 76. Из них: 6 часов промежуточный, итоговый контроль, 8 часов теоретического материала, 62 часа практических занятий.

Занятия проводятся на малой ванне бассейна или на большой ванне бассейна.

| № п/п | Содержание учебного материала | | Количество часов |
|---------------------|---|---|------------------|
| 1. | Теоретические занятия | Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне. | 2 |
| | | Соблюдение мер личной гигиены и самообслуживания. | 1 |
| | | Знакомство с инвентарем и оборудованием | 1 |
| | | Знакомство с техникой плавания брассом | 2 |
| | | Правила подвижных игр и развлечений на воде. | 2 |
| 2. | Практические занятия | Освоение с водой | 10 |
| | | Освоение техники плавания вольным стилем | 16 |
| | | Освоение техники плавания кроль на спине | 14 |
| | | Освоение техники плавания брассом | 6 |
| | | Освоение поворотов на спине и на груди | 2 |
| | | Освоение простых прыжков в воду | 2 |
| | | Игры и развлечения на воде | 12 |
| 3. | Выполнение требований к уровню подготовки | Промежуточный контроль | 2 |
| | | Итоговый контроль | 4 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | | 76 |

**Требования к уровню подготовки обучающихся
по освоению умений, навыков, развитию физических качеств
адаптивное оздоровительное плавание, 2 года обучения**

| Содержание контроля | Оценка уровня освоения | |
|------------------------------|---|---|
| | Для слабо плавающих детей: «зачет» | Для прошедших обучение: |
| Плавание вольным стилем | <i>мальчики</i> | |
| | умеют держаться на воде | 25 м |
| | <i>девочки</i> | |
| | умеют держаться на воде | 25 м |
| Специальная подготовленность | Проплывание с подвижной опорой работая ногами | Проплывание с подвижной опорой работая ногами |
| | менее 10 м | 25 м |
| Плавание на спине | Без учета времени | Без учета времени |
| Плавание брассом | Без учета времени | Без учета времени |
| Скольжение на груди | 3.5 | 4.0 |

По окончании программы 2 модуля, обучающиеся должны овладеть жизненно необходимым навыком плавания. Уверенно плыть на груди и на спине, освоить правильное дыхание при плавании на груди. Ознакомиться с техникой плавания брассом. Уметь выполнять простые повороты. Открывать глаза под водой. Укрепить здоровье и закалиться, улучшить психо-эмоциональное состояние, укрепить опорно - двигательный аппарат, нормализовать тонус мышц, развить физические качества (выносливость, быстроту, силу, координационные возможности) и повысит мотивацию к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни. Научиться работать в коллективе и выполнять правила поведения.

| Основная направленность | Умения и навыки |
|--|---|
| На освоение умений плавать и развитие координационных способностей | Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания, выполнение вдоха и выдох в воду, скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами на груди, на спине, брассом. |

| | |
|---|--|
| | Проплывание одним из способов без остановки 25 м. |
| На совершенствование умений плавать и развитие выносливости | Повторное проплавание отрезков 25 м по 4-8 раз. Игры и развлечения на воде. |
| Основы знаний | Название плавательных упражнений, способов плавания. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Правила подвижных игр и развлечений на воде. |
| Самостоятельные задания по разделу | Выполнение специальных упражнений. |

3 модуль

Задачи третьего года обучения:

1. Освоение техники способов плавания брассом и дельфином, поворот «Сальто».
2. Освоение техники прыжков в воду со стартовой тумбы и из воды.
3. Укрепление здоровья и закаливание.
4. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, активизировать работу вестибулярного аппарата, коррекция недостатков физического развития, улучшение психо-эмоционального состояния, развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата.
5. Развивать физические качества (выносливость, быстроту, силу и координационные возможности)
6. Воспитывать организованность и чувство коллективизма.
7. Повышение мотивации к систематическим занятиям плаванием.

Количество часов в неделю – 3.

Количество часов год – 114. Из них: 6 часов промежуточный, итоговый контроль, 6 часов теоретического материала, 102 часа практических занятий.

Занятия проводятся на малой или на большой ванне бассейна.

| № п/п | Содержание учебного материала | Количество часов |
|----------|-------------------------------|---------------------|
|----------|-------------------------------|---------------------|

| | | | |
|---------------------|---|---|-----|
| 1. | Теоретические занятия | Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне. | 2 |
| | | Знакомство с техникой плавания брассом | 1 |
| | | Знакомство с техникой плавания дельфином | 1 |
| | | Знакомство с техникой стартового прыжка с тумбочки и из воды | 1 |
| | | Правила подвижных игр и развлечений на воде. | 1 |
| 2. | Практические занятия | Освоение с водой | 8 |
| | | Освоение техники плавания кроль на груди | 22 |
| | | Освоение техники плавания кроль на спине | 22 |
| | | Освоение техники плавания брассом | 20 |
| | | Знакомство с техникой плавания дельфином | 10 |
| | | Освоение поворотов на спине и на груди | 2 |
| | | Освоение техники поворота «Сальто» | 2 |
| | | Знакомство с техникой стартового прыжка с тумбочки | 2 |
| | | Знакомство с техникой стартового прыжка из воды | 2 |
| | | Игры и развлечения на воде | 12 |
| 3. | Выполнение требований к уровню подготовки | Промежуточный контроль | 2 |
| | | Итоговый контроль | 4 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | | 114 |

**Требования к уровню подготовки обучающихся
по освоению умений, навыков, развитию физических качеств
адаптивное оздоровительное плавание, 3 года обучения**

| Содержание контроля | Оценка уровня освоения | |
|------------------------------|---|---|
| | Для слабо плавающих детей: «зачет» | Для прошедших обучение: |
| Плавание кролем на груди | <i>мальчики</i> | |
| | уверенно держаться на воде | 50 м |
| | <i>девочки</i> | |
| | уверенно держаться на воде | 50 м |
| Специальная подготовленность | Проплывание с подвижной опорой работая ногами | Проплывание с подвижной опорой работая ногами |
| | менее 50 м | 25 м |
| Плавание на спине | Без учета времени | 25 м |
| Плавание брассом | Без учета времени | 25 м |
| Скольжение на груди (м) | 4 | 4.5 |

По окончании программы 3 модуля, обучающиеся должны Освоение техники способов плавания брассом и дельфином, поворот «Сальто». Освоить технику прыжков в воду со стартовой тумбы и стартового прыжка из воды. Укрепить здоровье и закалиться. Повысить функциональные возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, активизировать работу вестибулярного аппарата, скорректировать недостатки физического развития, улучшить психо-эмоционального состояние, укрепить опорно - двигательный аппарат. Повысить физические качества (выносливость, быстроту, силу и координационные возможности). Научиться работать в коллективе. Повысить мотивацию к систематическим занятиям плаванием.

| Основная направленность | Умения и навыки |
|--|---|
| На освоение умений плавать и развитие координационных способностей | Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (скольжение на груди, спине, на боку). Движения ног и рук при плавании способами на груди, на спине, брассом, дельфином. Выполнение прыжков и поворотов. |

| | |
|---|---|
| | Выполнение поворота «Сальто». Проплывание одним из способов без остановки 50 м. |
| На совершенствование умений плавать и развитие выносливости | Повторное проплавание отрезков 25 м по 6-12 раз. Игры и развлечения на воде. |
| Основы знаний | Название плавательных упражнений, способов плавания. Правила подвижных игр и развлечений на воде. |
| Самостоятельные задания по разделу | Выполнение специальных упражнений. |

4 модуль

Задачи четвертого года обучения:

1. Совершенствовать технику способов плавания кроль на груди и на спине, брассом и дельфином.
2. Совершенствовать технику прыжков в воду со стартовой тумбы и из воды.
3. Укрепление здоровья и закаливание.
4. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, коррекция недостатков физического развития, улучшение психо-эмоционального состояния.
5. Развитие выносливости, быстроты, силы и координационных возможностей.
6. Воспитание морально - волевых качеств, уверенности в себе.
7. Профилактика вредных привычек и правонарушений, формирование навыков здорового питания.
8. Сформировать интерес к спортивной подготовке.

Количество часов в неделю – 3.

Количество часов год – 114. Из них: 6 часов промежуточный, итоговый контроль, 6 часов теоретического материала, 102 часа практических занятий.

Занятия проводятся на большой ванне бассейна.

| № п/п | Содержание учебного материала | | Количество часов |
|-------|-------------------------------|--|------------------|
| 1. | Теоретические занятия | Вводный инструктаж. Правила поведения в бассейне. Соблюдение | 2 |

| | | | |
|---------------------|---|---|-----|
| | | мер личной гигиены. | |
| | | Техника плавания основных способов. | 1 |
| | | Ошибки в технике поворотов и стартов. | 1 |
| | | Соревнования по плаванию. | 1 |
| | | Правила подвижных игр и развлечений на воде. | 1 |
| 2. | Практические занятия | Освоение с водой | 6 |
| | | Освоение техники плавания кроль на груди | 20 |
| | | Освоение техники плавания кроль на спине | 20 |
| | | Освоение техники плавания брассом | 20 |
| | | Освоение техники плавания дельфином | 10 |
| | | Освоение поворотов на спине и на груди | 6 |
| | | Освоение техники стартового прыжка с тумбочки и стартового прыжка из воды | 8 |
| | | Игры и развлечения на воде | 12 |
| 3. | Выполнение требований к уровню подготовки | Промежуточный контроль | 2 |
| | | Итоговый контроль | 4 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | | 114 |

**Требования к уровню подготовки обучающихся
по освоению умений, навыков, развитию физических качеств
адаптивное оздоровительное плавание, 4 года обучения**

| Содержание контроля | Оценка уровня освоения | |
|--------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| | Для слабо плавающих детей: «зачет» | Для прошедших обучение: |
| Плавание кролем на груди | <i>мальчики</i> | |
| | уверенно держаться на воде | 100 м |

| | | |
|------------------------------|---|---|
| | <i>девочки</i> | |
| | уверенно держаться на воде | 100 м |
| Специальная подготовленность | Проплывание с подвижной опорой работая ногами | Проплывание с подвижной опорой работая ногами |
| | менее 20 м | 25 м |
| Плавание на спине | Без учета времени | 50 м |
| Плавание брассом | Без учета времени | 50 м |
| Скольжение на груди (м) | 4.5 | 5 |

По окончании программы 4 модуля, обучающиеся должны уверенно плавать кролем на груди и на спине, брассом и дельфином. Уверенно выполнять повороты и прыжки в воду со стартовой тумбы и из воды. Укрепить здоровье и повысить иммунитет. Повысить функциональные возможности и улучшить работу всех систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной, нервной и тд.) Повысить уровень физических качеств (выносливость, быстроту, силу и координационные возможности). Стать уверенными в себе и познать свои возможности. Получить знания о профилактике вредных привычек и правонарушений, сформировать навыки здорового питания. Сформировать интерес к спортивной подготовке.

| Основная направленность | Умения и навыки |
|--|--|
| На освоение умений плавать и развитие координационных способностей | Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движения ног и рук при плавании способами на груди, на спине, брассом, дельфином. Выполнение прыжков и поворотов. Проплывание одним из способов без остановки 100 м. |
| На совершенствование умений плавать и развитие выносливости | Повторное проплавание отрезков 50 м по 4-8 раз. Плавание с лопаточками. Игры и развлечения на воде. |
| Основы знаний | Название плавательных упражнений, способов плавания. Получить знания о профилактике вредных привычек и правонарушений, сформировать навыки здорового питания. Соревнования по адаптивному плаванию. |

| | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| Самостоятельные задания по разделу | Выполнение специальных упражнений. |
|------------------------------------|------------------------------------|

Список литературы

1. Оздоровительное, лечебное, и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ.высш.учеб.зведений / Н.Ж. Булгакова, С.В. Морозов, И.О Попов и др. ; Под ред. Н.Ж Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2005 г.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФиС, 2005- №2.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт» Серия «Панацея», Ростов н/Д.: Феникс, 2001 г.
5. Кашкин, д-р пед. наук О.И. Попов, канд. пед. наук, доцент В.В. Смирнов; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
6. Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др.Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009
7. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.Левченко И.Ю., Приходько О.Г.Учебное пособие. Издательство «АКАДЕМА», М., 2001.
8. Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду, / опыт работы Канидовой В.- М.,: «Московский Институт Повышения Квалификации Работников Образования Учебно-Методическая Лаборатория по Дошкольному Образованию», 2012. – 47с.
9. Клешнев И.В., Обухова В.Ю. Влияние функциональных состояний на эффективность обучения плаванию детей 6-7 лет. // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. - СПб: Изд. ООИ «Плавин», 2001. - С.99-102.
10. Ванькова Ж. С. Плавание – М: ФкиС, 1975
11. Клюкова Ю. Н. Плавание с методикой преподавания – М: ФкиС, 1984
12. Оноприенко Б. И. Плавание – М: ФкиС, 1981
13. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учеб. Для институтов физ. Культуры – М: ФкиС,1987
14. Ганчар И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания: - Мн.:1998

**Учебно - тематическое планирование
адаптивное оздоровительное плавание (1 модуль, малая ванна)**

| № Занятия | Тема занятия | Количество часов | Содержание занятий, задачи. | Дата | |
|-----------|---|------------------|--|----------|----------|
| | | | | по плану | по факту |
| 1-2 | Вводный инструктаж по ТБ. Освоение с водной средой. | 2 | Вводный инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Личная гигиена. Комплекс ОРУ на суше №1. Ознакомительные передвижения по дну бассейна, у опоры, с подвижной опорой. Игры: «Гигантские шаги», «Море волнуется», «Переправа», «Карусель». | | |
| 3-4 | Освоение с водной средой. | 2 | Комплекс ОРУ на суше №1. Обучение элементарным гребковым движениям руками на задержке дыхания в передвижении. Игры: «Полоскание белья», «Рассмотри сокровище», «Ваньки- встаньки». | | |
| 5-6 | Освоение с водной средой. | 2 | Комплекс ОРУ на суше №1. Передвижения элементарными гребковыми движениями руками с дыханием. Игры: « У кого больше пузырей?», «Морской бой», «Лягушата», «Рыбы и сеть» | | |
| 7-8 | Освоение с водной средой. | 2 | Комплекс ОРУ на суше №1. Обучение погружению в воду. Игры: « Кто быстрее спрячется под водой? », «Лягушата», «Кто выше?». | | |
| 9-10 | Освоение с водной средой. | 2 | Комплекс ОРУ на суше №1. Закрепление упражнений на погружение в воду. Игры: «Тоннель», «Утки- нырки», «Кто быстрее под водой». | | |

| | | | | | |
|-------|---------------------------|---|--|--|--|
| 11-12 | Освоение с водной средой. | 2 | Комплекс ОРУ на суше №1. Повторение упражнений на погружение 9-10 урока. Обучение всплыванию, упражнения «Поплавок», «Медуза». Игры: «Пятнашки», «Водолазы», «Хоровод». | | |
| 13-14 | Освоение с водной средой. | 2 | Комплекс ОРУ на суше №1. Повторение упражнений 11-12 урока. Обучение лежанию на груди, упражнения «Звездочка на груди». Игры: «Винт», «Пятнашки с поплавком», «Караси и карпы». | | |
| 15-16 | Освоение с водной средой. | 2 | Комплекс ОРУ на суше №1. Повторение упражнений 9-10 урока. Обучение лежанию на спине, упражнения «Звездочка на спине». Игры: «Слушай сигнал!», «Пятнашки с поплавком». | | |
| 17-18 | Освоение с водной средой. | 2 | Комплекс ОРУ на суше №1. Повторение упражнений 15-16 уроков. Обучение скольжению на груди на задержке дыхания, с различными положениями рук. Игры: «Дельфины на охоте», «Мяч по кругу». | | |
| 19-20 | Освоение с водной средой. | 2 | Комплекс ОРУ на суше №1. Повторение упражнений 15-16 уроков. Обучение элементарным гребковым движениям руками в скольжении на груди на задержке дыхания. Игры: «Дельфины на охоте», «Лодочки», «Кто дальше проскользит». | | |
| 21-22 | Освоение с водной средой. | 2 | Комплекс ОРУ на суше №1. Повторение упражнений 15-16 уроков. Обучение скольжению на спине, с различными положениями рук с дыханием. | | |
| 23-24 | Освоение с водной средой. | 2 | Комплекс ОРУ на суше №1. Обучение элементарным гребковым движениям руками в скольжении на спине на задержке дыхания. Игры: «Чей рекорд?», «Лодочки», «Салки с мячом». | | |

| | | | | | |
|-------|--|---|---|--|--|
| 25-26 | Обучение технике плавания вольным стилем. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Ознакомление с техникой плавания кролем на груди. Имитация техники на задержке дыхания у опоры и без нее. Обучение движениям ногами кролем. | | |
| 27-28 | Обучение технике плавания вольным стилем. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 1. Закрепление движений ногами кролем в плавании на груди на задержке дыхания. Игры: «Волейбол на воде», «Стрела», «Водолазы». | | |
| 29-30 | Обучение технике плавания вольным стилем. | 2 | Комплекс ОРУ на суше №1. Обучение движениями ногами кролем в плавании на груди на груди с дыханием. Игры: «Торпеды», «Стрела» «Салки с мячом». | | |
| 31-32 | Обучение технике плавания вольным стилем. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 1. Обучение гребковым движениям руками в плавании на груди на задержке дыхания. Эстафета с мячом. | | |
| 33-34 | Обучение технике плавания вольным стилем. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Закрепление гребковым движениям руками в плавании на груди с дыханием. Игры: «Гонки мячей». | | |
| 35-36 | Соревнования «Веселые старты» | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Эстафета «Веселые старты» по сценарию. | | |
| 37-38 | Промежуточный инструктаж по ТБ. Обучение технике плавания вольным стилем | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения для рук и дыхания в скольжении на груди. Обучение согласованию движений руками и дыхания. Игра «Волейбол на воде». | | |
| 39-40 | Контрольные испытания. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Контрольные испытания: скольжение, задержка дыхания в звездочке или в поплавке, кроль на груди 9 м. | | |
| 41-42 | Обучение технике плавания вольным стилем. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения для рук и дыхания в скольжении на груди. Закрепление согласования движений руками и дыхания. Игры по желанию обучающихся. | | |

| | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|
| 43-44 | Обучение технике плавания вольным стилем. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Обучение согласованию движений руками, с движениями ногами и дыханием. Игры: «Волейбол на воде», «Рыбы и сеть», «Водолазы». | | |
| 45-46 | Обучение технике плавания вольным стилем. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Закрепление согласования движений руками, с движениями ногами и дыханием. Игры: «Гонки мячей», «Слушай сигнал!», «Караси и карпы». | | |
| 47-48 | Обучение технике плавания вольным стилем и простого закрытого поворота на груди. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Обучение технике закрытого поворота по элементам. Плавание в полной координации вольным стилем с поворотом. | | |
| 49-50 | Обучение технике плавания вольным стилем. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Плавание вольным стилем в полной координации кролем на груди. Упражнения для ног и рук с дыханием. Игры: «Кто сделает меньше гребков?», «Салки с мячом» | | |
| 51-52 | Обучение технике плавания кролем на спине. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. Имитация техники на задержке дыхания. Обучение движениям ногами кролем на спине. | | |
| 53-54 | Обучение технике плавания кролем на спине. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Закрепление движений ногами кролем на спине, с различными положениями рук, на задержке дыхания и с дыханием. Игры: «рыбы и сеть», «Караси и карпы», «Чей рекорд?». | | |
| 55-56 | Обучение технике плавания кролем на спине. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Обучение гребковым движениям руками кролем на спине на задержке дыхания и с дыханием. Упражнения в скольжении для рук и ног в плавании на спине. | | |
| 57-58 | Обучение технике плавания кролем на спине. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Закрепление гребковым движениям руками кролем на спине с дыханием. Игра «салки с мячом». | | |

| | | | | | |
|-------|---|---|---|--|--|
| 59-60 | Обучение технике плавания кролем на спине. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Обучение согласованию движений руками и движений ногами с дыханием кролем на спине. Упражнения для рук и ног в скольжении на спине. Игры: «Собери сокровища», «Сомbrero». | | |
| 61-62 | Обучение технике плавания кролем на спине. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Закрепление согласования движений руками и движений ногами с дыханием кролем на спине. Упражнения для рук и ног в технике кролем на груди. Игры с мячом. | | |
| 63-64 | Обучение технике простого поворота кролем на спине. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Обучение технике простого поворота на спине. Плавание в полной координации вольным стилем с дыханием. | | |
| 64-66 | Обучение технике плавания кролем на спине. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Закрепление техники простого поворота на спине. Плавание в полной координации на спине с дыханием. Игры: «Водолазы», «Мяч по кругу». | | |
| 67-68 | Плавание вольным стилем. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения для рук и ног и дыхания. Игры: «Дельфины на охоте», «Клоунада». | | |
| 69-70 | Плавание кролем на спине. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения для рук и ног и дыхания. Игры: «Салки с мячом», «Рыбы и сеть». | | |
| 71-72 | Контрольно-переводные испытания. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения контрольных нормативов (скольжение, плавание вольным стилем, задержка дыхания). Игры: «Гонки мячей», «Клоунада». | | |
| 73-74 | Контрольно-переводные испытания. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Упражнения контрольных нормативов (скольжение, кроль на груди, кроль на спине, задержка дыхания.) Игры по желанию обучающихся. | | |

| | | | | | |
|--------------|---|-----------------|---|--|--|
| 75-76 | Соревнования «Веселые старты». Инструктаж по ТБ при плавании в открытых водоемах. | 2 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Эстафета по сценарию. Инструкция по ТБ. | | |
| ВСЕГО | 38 недель | 76 часов | | | |

учебно-методический комплекс

| № Занятия | Тема занятия | Содержание занятий, задачи. |
|-----------|---|---|
| 1-2 | Вводный инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Личная гигиена. Освоение с водной средой. | <p>Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне. Личная гигиена.</p> <p>Подготовить организм к предстоящей работе на суше (упражнения для мышц шеи, плеч, рук, туловища, ног).</p> <p>Комплекс ОРУ на суше №1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.П. –основная стойка, руки на пояс. <ul style="list-style-type: none"> -Повороты головы вправо- влево 8 раз -Повороты головы вверх -вниз 8 раз. 2. И.П. –основная стойка, руки на пояс. <ul style="list-style-type: none"> -Круговые вращения головой 8 раз в право, 8 в лево. 3. И.П. –основная стойка. <ul style="list-style-type: none"> -Круговые вращения правой рукой 8 раз вперед, 8 назад. -Круговые вращения левой рукой 8 раз вперед, 8 назад. -Круговые вращения двумя руками 8 раз вперед, 8назад. 4. И.П. –основная стойка, руки на пояс. <ul style="list-style-type: none"> -Наклоны в стороны 8 раз вправо, 8 влево. 5. И.П. –основная стойка, руки вверх. <ul style="list-style-type: none"> -Наклон вперед 8 раз. 6. И.П. –основная стойка, наклон вперед руки в стороны. 7. И.П. –основная стойка, руки на пояс. <ul style="list-style-type: none"> - приседания, руки перед собой-8 раз. 9. И.П. –основная стойка, руки на пояс. <ul style="list-style-type: none"> - подъем на носки-12 раз. <p>1. Ознакомительные передвижения по дну бассейна вдоль бортика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение по дну бассейна (в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком). Затем тоже с доской. 2. Ходьба вдоль бортика вперед и назад с помощью гребковых движений одной рукой. 3. Тоже другой рукой. 4. Ходьба вдоль бортика, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками вперед, назад. 5. Ходьба вдоль бортика, одновременными гребковыми движениями руками вперед, назад. 6. Стоя у бортика, набрать в ладони воду и умыть лицо. 7. Стоя у бортика, выполнить подряд 5 вдохов и длинных выдохов. 8. Стоя у бортика, выполнить подряд 5 раз: «Вдох-Задержка дыхания - Длинный выдох». 9. Стоя у бортика, в наклоне вперед, выполнить вдох и задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза. Подняться- выдох. 5раз. |

| | | |
|-----|---------------------------|---|
| | | <p>4. Игры: «Гигантские шаги», «Море волнуется», «Переправа», «Карусель».</p> |
| 3-4 | Освоение с водной средой. | <p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение по дну бассейна (в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком). 2. Ходьба вдоль бортика вперед и назад с помощью гребковых движений одной рукой. 3. Тоже другой рукой. 4. Ходьба вдоль бортика в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками. 4. Стоя у бортика, набрать в ладони воду и умыть лицо. 5. Стоя у бортика, выполнить подряд 5 вдохов и длинных выдохов. 6. Стоя у бортика, выполнить подряд 5 раз: «Вдох-Задержка дыхания - Длинный выдох». 7. Стоя у бортика, наклон вперед, выполнить вдох и задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза. Подняться - выдох. 5раз. 8. Тоже с плавательной доской, в движении. 9. Ходьба в положении наклона с доской, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями правой рукой. 11. Тоже левой. 10. Ходьба в положении наклона, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить 8-10 гребков правой рукой, затем левой. 12. Ходьба в положении наклона, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить одновременно двумя руками 6-8 гребков. 13. Игры: «Полоскание белья», «Рассмотри сокровище», «Ваньки- встаньки». |
| 5-6 | Освоение с водной средой. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Стоя у бортика в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов. 3. Тоже с плавательной доской, в движении. 4. Ходьба в положении наклона с доской, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями правой рукой на задержке дыхания. 5. Тоже левой. 6. Ходьба в положении наклона с доской, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить 8-10 гребков правой рукой, затем 8-10 левой. 7. Ходьба в положении наклона с доской, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить гребок правой рукой, затем левой. Всего 16 гребков. 8. Ходьба без опоры в положении наклона, руки вытянуты |

| | | |
|-----|---------------------------|---|
| | | <p>вперед, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить одновременно двумя руками 6-8 гребков.</p> <p>9. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду и открыть глаза выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов.</p> <p>10. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох.</p> <p>11. Тоже в другую сторону.</p> <p>12. Передвижения вперед в наклоне руки вниз, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох и выполнить гребок правой рукой.</p> <p>13. Тоже влево, гребок левой рукой.</p> <p>14. Тоже, руки вперед.</p> <p>15. Правая рука вверху, левая внизу, выполнить вдох влево и поменять положение рук. 6 раз.</p> <p>16. Стоя у бортика выполнить 10-15 выдохов в воду.</p> <p>17. Игры: «У кого больше пузырей?», «Морской бой», «Лягушата», «Рыбы и сеть»</p> |
| 7-8 | Освоение с водной средой. | <p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов.</p> <p>3. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох.</p> <p>4. Тоже в другую сторону.</p> <p>5. Передвижения вперед в наклоне руки вниз, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох и выполнить гребок правой рукой.</p> <p>6. Тоже влево, гребок левой рукой.</p> <p>7. Тоже, руки вперед.</p> <p>8. Правая рука вверху, левая внизу, выполнить вдох влево и поменять положение рук. 6 раз.</p> <p>9. Стоя у бортика, выполнить вдох и задержать дыхание. Присесть, опустившись под воду с головой и открыть глаза. Поднимаясь из воды, выполнить выдох и вдох. Повторить 8 раз.</p> <p>10. Подныривание под предмет при передвижении по дну бассейна.</p> <p>11. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду, предварительно сделать вдох и задержать дыхание.</p> <p>12. В парах. Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера.</p> <p>13. Упражнение «Насос»: присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха во время прыжка.</p> <p>14. Игры: «Кто быстрее спрячется под водой?», «Лягушата», «Кто выше?».</p> |

| | | |
|-------|---------------------------|---|
| 9-10 | Освоение с водной средой. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов. 3. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох. 4. Тоже в другую сторону. 5. Правая рука вверху, левая внизу, выполнить вдох влево и поменять положение рук. 6 раз. 6. Передвижения вперед в наклоне руки вниз, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох и выполнить гребок правой рукой. 7. Тоже влево, гребок левой рукой. 8. Стоя у бортика, выполнить вдох и задержать дыхание. Присесть, опустившись под воду с головой и открыть глаза. Поднимаясь из воды, выполнить выдох и вдох. Повторить 8 раз. 9. Игры: «Тоннель», «Утки-нырки», «Кто быстрее под водой». |
| 11-12 | Освоение с водной средой. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов. 3. Стоя у бортика, выполнить вдох и задержать дыхание. Присесть, опустившись под воду с головой и открыть глаза. Поднимаясь из воды, выполнить выдох и вдох. Повторить 8 раз. 4. Упражнения «Поплавок». 5. Упражнение «Медуза». 6. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох. 7. Тоже в другую сторону. 8. Правая рука вверху, левая внизу, выполнить вдох влево и поменять положение рук. 6 раз. 9. Передвижения вперед в наклоне руки вниз, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох и выполнить гребок правой рукой. 10. Тоже влево, гребок левой рукой. 11. Игры: «Пятнашки», «Водолазы», «Хоровод». |
| 13-14 | Освоение с водной средой. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Повторение упражнений 11-12 урока. 3. Обучение лежанию на груди упражнение «Звездочка на груди». 4. Игры: «Винт», «Пятнашки с поплавком», «Караси и карпы». |
| 15-16 | Освоение с водной средой. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 3. Повторение упражнений «Поплавок», «Звездочка на груди». 4. Обучение лежанию на спине, упражнение «Звездочка на спине». |

| | | |
|-------|---------------------------|---|
| | | <p>5. Передвижения с дыханием и элементарными гребковыми движениями руками (Упражнения предыдущих уроков).</p> <p>6. Игры: «Слушай сигнал!», «Пятнашки с поплавком».</p> |
| 17-18 | Освоение с водной средой. | <p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>7. Повторение упражнений «Поплавок», «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», каждое по 3раза.</p> <p>3. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед.</p> <p>4. Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна одна рука вытянута, другая у бедра</p> <p>5. Скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.</p> <p>6. Скольжение на груди, обе руки у бедер.</p> <p>7. Скольжение на боку.</p> <p>8. Игры: «Дельфины на охоте», «Мяч по кругу».</p> |
| 19-20 | Освоение с водной средой. | <p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>3. Повторение упражнений, «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», каждое по 3раза.</p> <p>4. Скольжение с элементарными гребковыми движениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше. - то же, но гребок выполнить другой рукой. - то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно. - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше. <p>5. Скольжение на правом боку.</p> <p>6. Скольжение на левом боку.</p> <p>7. Игры: «Дельфины на охоте», «Лодочки», «Кто дальше проскользит».</p> |
| 21-22 | Освоение с водной средой. | <p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>3. Повторение упражнений, «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», каждое по 3раза.</p> <p>4. Попытка выполнить скольжение на спине толчком ногами от дна с руками у бедер «Солдатик».</p> <p>5. Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна одна рука вытянута, другая у бедра.</p> <p>6. То же другой рукой.</p> <p>7. Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна рук вверх, дыхание не задерживать</p> <p>8. Скольжение на спине с доской в вытянутых руках.</p> <p>9. То же, обе руки у бедер.</p> |

| | | |
|-------|---|--|
| | | <p>10. Скольжение на правом боку с доской.</p> <p>11. То же на левом.</p> <p>12. Эстафета с мячом.</p> |
| 23-24 | Освоение с водной средой. | <p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>3. Повторение упражнений, «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», каждое по 3 раза.</p> <p>4. Скольжение с элементарными гребковыми движениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше. - то же, но гребок выполнить другой рукой. - то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно. - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше. <p>5. Выполнить скольжение на спине толчком ногами от дна с руками у бедер «Солдатик».</p> <p>6. Скольжение с элементарными гребковыми движениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скольжение на спине, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше. - то же, но гребок выполнить другой рукой. - то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно. - скольжение на спине, руки вверху; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше. <p>7. Игры: «Чей рекорд?», «Лодочки», «Салки с мячом».</p> |
| 25-26 | Обучение технике плавания вольным стилем. | <p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>2. Ознакомление с техникой плавания кролем на груди. Имитация техники на задержке дыхания.</p> <p>3. Разучивание движений ногами кролем. Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.</p> <p>4. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.</p> <p>5. То же на задержке дыхания, лицо опущено в воду.</p> <p>6. В скольжении на груди, на задержке дыхания, лицо опущено в воду, руки у бедер, выполнять движения ногами кролем.</p> <p>7. То же, правая рука вверх.</p> <p>8. То же, левая рука вверх.</p> <p>9. Упражнение «Стрелочка на груди».</p> <p>10. То же с доской, на задержке дыхания, лицо опущено в воду.</p> |

| | | |
|-------|---|--|
| 27-28 | Обучение технике плавания вольным стилем. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем. 3. То же на задержке дыхания, лицо опущено в воду. 4. В скольжении на груди, на задержке дыхания, лицо опущено в воду, руки у бедер, выполнять движения ногами кролем. 5. То же, правая рука вверх. 6. То же, левая рука вверх. 7. Упражнение «Стрелочка на груди». 8. То же с доской, на задержке дыхания, лицо опущено в воду. 9. Игры: «Волейбол на воде», «Стрела», «Водолазы». |
| 29-30 | Обучение технике плавания вольным стилем. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 3. Лежа на груди, держась за бортик руками, лицо в воде. Работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз. 4. С доской: <ul style="list-style-type: none"> • на груди, работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз. • на груди, работая ногами кролем, левая рука у бедра, вдох влево. • на груди, работая ногами кролем, правая рука у бедра, вдох вправо. 5. Упражнение «Стрелочка на груди». 6. В скольжении на груди, руки у бедер, вдох вправо. 7. В скольжении на груди, руки у бедер, вдох влево. 8. То же, правая рука вверх, вдох в сторону прижатой руки. 9. То же, со сменой положения рук. 10. Игры: «Торпеды», «Стрела» «Салки с мячом». |
| 31-32 | Обучение технике плавания вольным стилем. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 3. С доской: <ul style="list-style-type: none"> • на груди, работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз. • на груди левая рука на доске, работая ногами кролем, выполнить на задержке дыхания 8 гребков правой. • то же, другой рукой. • руки на доске, выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. 4. В «Стрелочке на груди» на задержке дыхания выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. 5. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой. 6. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок левой. 7. В скольжении, правая рука вверх, гребок левой. 8. То же, со сменой положения рук. 9. Эстафета с мячом. |

| | | |
|-------|---|---|
| 33-34 | Обучение технике плавания вольным стилем. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 3. С доской: <ul style="list-style-type: none"> • на груди, работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз. • на груди левая рука на доске, работая ногами кролем, выполнить на задержке дыхания 8 гребков правой. • тоже, другой рукой. • руки на доске, выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. 4. В «Стрелочке на груди» на задержке дыхания выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. 5. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой. 6. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок левой. 7. В скольжении, правая рука вверх, гребок левой. 8. Тоже, со сменой положения рук. 9. Игра: «Гонки мячей». |
| 35-36 | Эстафета «Веселые старты» по сценарию. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. «Веселые старты». |
| 37-38 | Обучение технике плавания вольным стилем. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 3. Стоя у опоры в наклоне вперед, руки на бортике: <ul style="list-style-type: none"> • Выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. • Выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. 4. Ногами держать колобашку, повторить упражнение 3 5. Ногами держать колобашку, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. 6. Ногами держать колобашку, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой –вдох. 7. Тоже, гребок левой- вдох. 8. Игра «Волейбол на воде». |
| 39-40 | Промежуточный контроль. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Контрольные испытания: <ul style="list-style-type: none"> - скольжение, -задержка дыхания в звездочке или в поплавке, - вольный стиль 10 м., без учета времени. |

| | | |
|-------|---|---|
| 41-42 | Обучение технике плавания вольным стилем. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. В «Стрелочке на груди» на задержке дыхания выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. 3. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой. 4. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок левой. 5. В скольжении, правая рука вверх, гребок левой. 6. Тоже, со сменой положения рук. 7. Стоя у опоры в наклоне вперед, руки на бортике: <ul style="list-style-type: none"> • Выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. • Выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. 8. Ногами держать колобашку, повторить упражнение 3 9. Ногами держать колобашку, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. 10. Ногами держать колобашку, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой –вдох. 11. Тоже, гребок левой- вдох. 12. Игры по желанию обучающихся. |
| 43-44 | Обучение технике плавания вольным стилем. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 2. Руки на бортике, ногами работать кролем: <ul style="list-style-type: none"> • Выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. • Выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. 3. Ногами работать кролем, повторить упражнение 3. 4. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. 5. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой –вдох. 6. Тоже, гребок левой- вдох. <p>Игры: «Волейбол на воде», «Рыбы и сеть», «Водолазы».</p> |
| 45-46 | Обучение технике плавания вольным стилем. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 3. Ногами работать кролем, выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. 4. Ногами работать кролем, выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая |

| | | |
|-------|---|---|
| | | <p>голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз.</p> <p>5. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох.</p> <p>6. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой – вдох.</p> <p>7. Тоже, гребок левой - вдох.</p> <p>8. Плавание вольным стилем в полной координации, вдох произвольно.</p> <p>9. Игры: «Гонки мячей», «Слушай сигнал!», «Караси и карпы».</p> |
| 47-48 | Обучение технике плавания вольным стилем. | <p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>3. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох.</p> <p>4. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой – вдох.</p> <p>5. Простой закрытый поворот:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, опустить голову в воду и коснуться рукой стенки бассейна. • Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. Другая рука не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот. • После постановки стоп на стенку бассейна оттолкнуться, руки вместе перед собой, голова между ними опущена вниз. <p>6. Открытый простой поворот:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, голова в воду не опускается и находится над водой. Коснуться рукой стенки бассейна. • Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. Другая рука не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот. • После постановки стоп на стенку бассейна начинается отталкивание, руки вместе перед собой, голова между ними опущена вниз. <p>7. Плавание в полной координации кролем на груди с поворотом.</p> |

| | | |
|-------|--|---|
| 49-50 | Обучение технике плавания вольным стилем. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №1. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 3. Плавание с доской одними ногами с дыханием. 4. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. 5. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой – вдох. 6. Плавание одними руками. Ногами держать колобашку и выполнять вдох на каждый второй гребок, вправо, затем влево. 7. Плавание вольным стилем в полной координации на задержке дыхания. 8. Плавание вольным стилем в полной координации с дыханием. 9. Игры: «Кто сделает меньше гребков?», «Салки с мячом». |
| 51-52 | Обучение технике плавания кролем на спине. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Имитация техники на спине на суше. 3. Движения ногами сидя на бортике с маленькой амплитудой, затем с большой. 4. Тоже лежа на спине, держась руками за бортик. 5. Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук. 6. Упражнение «Звездочка на спине». 7. С доской прижатой к груди толчком от дна или бортика, лечь на спину и работать ногами кролем. 8. Тоже, доска у бедер. 9. Тоже, доска за головой. 10. Тоже, доска на вытянутых руках. 11. Плавание вольным стилем (одними руками, ногами, с полной координацией). |
| 53-54 | Обучение технике плавания кролем на спине. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук. 3. С доской прижатой к груди толчком от дна или бортика, лечь на спину и работать ногами кролем. 4. Тоже, доска у бедер. 5. Тоже, доска за головой. 6. Тоже, доска на вытянутых руках. 7. Работать ногами кролем, руки у бедер. 8. Тоже, руки за головой на ширине плеч. 9. Тоже, руки в стороны. 10. Тоже, правая вверх, левая вниз. 11. Тоже, левая вверх, правая вниз. 12. Плавание вольным стилем (одними руками, ногами, с полной координацией). 13. Игры: «Рыбы и сеть», «Караси и карпы», «Чей рекорд?». |

| | | |
|-------|--|--|
| 55-56 | Обучение технике плавания кролем на спине. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Имитация движений руками в технике кролем на спине. 3. Упражнение «Стрелочка на спине». 4. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. 5. Тоже, руки у бедер, 3 гребка правой-вдох, 3 левой. 6. Правая рука вверху, левая внизу, поменять руки через 6 ударов ногами. 7. Плавание с переменными гребками руками на спине с колобашкой. 8. Плавание с одновременными гребками руками на спине с колобашкой. 9. Плавание вольным стилем. |
| 57-58 | Обучение технике плавания кролем на спине. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Скольжение на спине, толчком ногами от дна с руки за головой на ширине плеч. 3. Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна одна рука вытянута, другая у бедра. 4. Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук. 5. Упражнение «Стрелочка на спине». 6. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине». 7. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. 8. Ногами работать кролем, руки вверху. Выполнить гребок левой рукой 8 раз. 9. Ногами работать кролем, руки вверху. Выполнить гребок правой рукой 8 раз. 10. Правая рука вверху, левая внизу, поменять руки через 6 ударов ногами. 11. Плавание одними руками на спине с колобашкой. 12. Плавание на груди: одними ногами, одними руками, в полной координации. 13. Плавание на груди с колобашкой, дыхание произвольно. 14. Игра «салки с мячом». |
| 59-60 | Обучение технике плавания кролем на спине. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине». 3. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. 4. Ногами работать кролем, руки вверху. Выполнить гребок левой рукой 8 раз. 5. Ногами работать кролем, руки вверху. Выполнить гребок правой рукой 8 раз. 6. Правая рука вверху, левая внизу, поменять руки через 6 ударов ногами. 7. Плавание одними руками на спине с колобашкой. 8. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). |

| | | |
|-------|--|--|
| | | <p>9. Плавание на спине в полной координации с дыханием.</p> <p>10. Игры: «Собери сокровища», «Сомбреро».</p> |
| 61-62 | Обучение технике плавания кролем на спине. | <p>1. Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>2. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).</p> <p>3. Плавание на спине при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.</p> <p>4. Плавание при помощи поочередных движений руками. После выполнения гребка одной рукой, гребок начинает другая рука.</p> <p>5. Плавание при помощи одновременных движений руками, колобашку между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.</p> <p>6. То же, при помощи попеременных движений руками.</p> <p>7. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).</p> <p>8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.</p> <p>9. Плавание на спине при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.</p> <p>10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища).</p> <p>11. Плавание вольным стилем (одними руками, одними ногами, в координации).</p> <p>12. Игры с мячом.</p> |
| 63-64 | Обучение технике плавания кролем на спине. | <p>1. Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>2. Плавание на спине при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).</p> <p>3. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.</p> <p>4. Плавание при помощи поочередных движений руками.</p> <p>5. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища).</p> <p>6. Обучение технике простого поворота на спине: - доплывая до бортика на спине, касаясь стенки рукой, быстро развернуться на спине на 180 градусов, одновременно согнуть ноги в коленях, поставить их на бортик и оттолкнуться. Лицо во время разворота находится на поверхности.</p> <p>7. Плавание в полной координации кролем на спине с поворотом.</p> <p>8. Плавание вольным стилем в полной координации с дыханием.</p> |

| | | |
|-------|--|--|
| 64-66 | Обучение технике плавания кролем на спине. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ на суше №2. 2. Плавание на спине при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды). 3. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками. 4. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук. 5. Плавание на спине при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок. 6. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). 7. Плавание в полной координации кролем на спине с поворотом. 8. Игры: «Водолазы», «Мяч по кругу». |
| 67-68 | Плавание вольным стилем. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс №2. 2. Плавание на груди одними ногами. 3. Плавание вольным стилем, одними руками. 4. Плавание вольным стилем в полной координации с поворотом. 5. Игры: «Дельфины на охоте», «Клоунада». |
| 69-70 | Плавание кролем на спине. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс №2. 2. Плавание на спине одними ногами. 3. Плавание на спине с коlobашкой, одними руками. 4. Плавание в полной координации кролем на спине с поворотом. 5. Игры: «Салки с мячом», «Рыбы и сеть». |
| 71-72 | Контрольно-переводные испытания. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс №2. 2. Плавание в полной координации вольным стилем и на спине. 3. Упражнения контрольных нормативов. 4. Игры: «Гонки мячей», «Клоунада». |
| 73-74 | Контрольно-переводные испытания. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс №2. 2. Плавание в полной координации вольным стилем и на спине. 3. Упражнения контрольных нормативов. 4. Игры по желанию обучающихся. |
| 75-76 | Комплекс ОРУ на суше № 2. Эстафета по сценарию. Инструкция по ТБ. Свободное плавание. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс №2. 2. Соревнования «Веселые старты». <p>Инструктаж по ТБ при плавании в открытых водоемах.</p> |

Описание упражнений и игры на воде

1. **Упражнение «Поплавок»** Стоя сделать вдох, задержать дыхание, присесть под воду и обхватить руками колени, прижать подбородок к груди. Всплыть на поверхность и задержаться в таком положении 5-10 секунд.

2. **Упражнение «Медуза»** Стоя сделать вдох, задержать дыхание, присесть под воду и обхватить руками колени, прижать подбородок к груди. Всплывая на поверхность выпрямить и расслабить ноги и руки, и в таком положении задержаться 5-10 секунд.

3. **Упражнение «Звездочка на груди»** Стоя сделать вдох, задержать дыхание, аккуратно, не прыгая, лечь на воду лицом в низ, развести руки и ноги в стороны. Всплывая на поверхность лежать в таком положении 5-10 секунд.

4. **Упражнение «Звездочка на спине»** Стоя сделать вдох, задержать дыхание, развести руки и ноги в стороны и аккуратно, не прыгая, лечь на воду спиной. Всплывая на поверхность лежать 5-10 секунд.

5. **Упражнение «Стрелочка на груди», «Стрелочка на спине»** . Стоя прямо, ноги вместе, руки прямые за головой. Выполнить вдох и оттолкнуться от дна или бортика, лечь на воду и скользить, работая ногами кролем.

6. **«Кто выше?»** Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера. *Методические указания.* Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

7. **«Полоскание белья»** Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье. *Методические указания.* Руководитель игры обязательно Дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

8. **«Переправа»** Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал». *Методические указания.* Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее

переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

9. **«Лодочки»** Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала». *Методические указания.* В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

10. **«Карусель»** Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

11. **«Рыбы и сеть»**Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

12. «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет«Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды- «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

13. **«Кто быстрее спрячется под водой?»** Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры

пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. *Методические указания.* Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

14. **«Хоровод»** Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. *Методические указания.* После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

15. **«Морской бой»** Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

16. **«Лягушата»** Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

17. **«Насос»** Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

18. **«Спрячься!»** Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры. •• *Методические указания.* Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

19. **«Водолазы», «Собери сокровища»** Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы. *Методические указания.* Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

20. **«Утки-нырки»** На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях». *Методические указания.* Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

21. **«Винт»** Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. *Методические указания.* При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

22. **«Слушай сигнал!»** Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок. Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок. *Методические указания.* Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

23. **«Ваньки-встаньки»** Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение. *Методические указания.* Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

24. **«Стрела»** Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. *Методические указания.* Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

25. **«Торпеды»** Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.
«Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 секунд играющие меняются местами.

26. «Не отставай!» Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. *Методические указания.* Игру можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

27. «Клоунада» По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами.

28. «Кто дальше проскользит?» Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит. *Методические указания.* В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

29. «Мяч по кругу» Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий мяч.

30. «Гигантские шаги». Занимающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки. Цель – кто быстрее дойдет до бортика.

31. «Море волнуется». Играющие стоят в шеренге по одному, лицом к бортику и держаться за поручень. По команде: «Море волнуется!» все расходятся по бассейну (их «разогнал ветер»). По команде: «На море тихо!» все занимают исходное положение у бортика. Кто последним оказался у бортика, тот выбывает из игры.

32. «Рыбы и сеть». Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им надо сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними цепь. Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

33. «Морские змеи». Играющие становятся в колонну по одному. Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Передвигаясь вперед, все выполняют выдохи в воду («змея шипит на воду»). Затем выполняется то же, но «змея» передвигается между разбросанными по воде предметами: досками, мячами и другими, не задевая их.

34. «Пройди под мостом». Занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми доками, подныривая под них. Доски можно заменить деревянными шестами или обручами.

35. «Спрячься». Играющие образуют круг, в центре которого находится тренер. Дети быстро опускают голову в воду в момент, когда тренер проводит над их головой рукой, шестом или бечевкой с привязанной на конце надутой камерой.

36. «Водолазы». Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (цветные «солдатики», камни, игрушки и т.д.). По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой соберут больше предметов.

37. «Пятнашки». Занимающиеся свободно располагаются по бассейну. Один из них – водящий. Он должен запятнать игрока, не успевшего нырнуть. Запятнанный игрок становится водящим.

38. Эстафета с мячом. Глубина по пояс. Две команды, становятся в колонну по одному, широко расставив ноги; расстояние между командами – 3-4 м. У каждой колонны свой мяч, который находится у направляющих. По сигналу тренера игроки, наклоняясь вперед и погружаясь в воду, передают мяч между ногами стоящему сзади игроку, следующие таким же образом передают его. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его под ногами. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру установленное количество раз. Передавать мяч можно только из рук в руки. Если мяч потерян, игрок обязан проделать передачу вновь. Больше 5 раз – туда и обратно – проводить мяч не рекомендуется.

39. «Пятнашки с поплавком». Водящий – «пятнашка» - старается догнать кого-либо из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» успеет дотронуться до играющего раньше, чем он примет данное положение, они меняются ролями.

40. «Сомбреро». Играющие делятся на две команды. Каждый игрок ставит плавательную доску на голову «сомбреро» и удерживая правильную осанку старается дойти до противоположного бортика бассейна не уронив доску с головы. Побеждает команда, которая смогла выполнить задания с наименьшими падениями шляпы.

41. «У кого больше пузырей?» Дети погружаются в воду и делают длинный выдох через рот. У кого на воде больше пузырей?

42. «Торпеды». Занимающиеся строятся в шеренгу по одному и выполняют скольжение на груди с движениями ногами. То же повторяют в положении на спине.

43. «Дельфины на охоте». Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию. Побеждает тот, кто преодолеет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша. То же можно выполнить в скольжении на спине или на боку.

44. «Чей рекорд?» Все занимающиеся одновременно соревнуются в плавании на скорость в полной координации движений. Можно провести соревнование в виде эстафеты.

45. «Тоннель». Играющие становятся в колонну по одному, расставив ноги пошире. Направляющий поворачивается ко всем лицом и, оттолкнувшись от дна, ныряет у них между ногами и становится последним, то же повторяет второй и т. д. Можно проводить игру как соревнование между двумя командами. Побеждает команда, все игроки которой раньше закончат ныряние.

46. «Кто сделает меньше гребков?» Надо проплыть дистанцию любым стилем с движениями одними руками с наименьшим количеством гребков.

47. «Волейбол на воде». Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двумя руками. Надо стараться не становиться на дно.

48. «Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается.

49. «Гонки мячей». Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде тренера плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч (головой и руками) впереди себя. Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условное расстояние и не потеряет мяч.

Памятка

по мерам безопасности при купании в водоемах

На водоемах запрещается:

- купание в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;
- купание в необорудованных, незнакомых местах;
- заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и к другим плавсредствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;
- подавать крики ложной тревоги;
- плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах.

Меры обеспечения безопасности детей на воде

Взрослые обязаны не допускать:

- одиночное купание детей без присмотра;
- купание в неустановленных местах;
- катание на непригодных для этого средствах, предметах.

Все дети должны помнить правила:

- купаться только в специально отведенных местах;
- не подплывать к близко идущим судам, лодкам и не допускать шалостей на воде;
- не подавать ложных сигналов тревоги, не плавать на надувных матрацах, камерах, досках;
- не нырять в воду в незнакомых местах, с лодок, крутых берегов, причалов;
- не купаться в воде при температуре ниже +18°C;
- не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;
- купаться только в присутствии старших.