

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области**

---

Принято на заседании тренерско-преподавательского совета  
ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска  
Протокол №2 от 13.06.2023 г.

**Утверждено**  
приказом директора  
№61-ОД от 14.06.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности по плаванию  
«Волна»**

**Возраст воспитанников: 5-8 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Составитель:  
Щербакова Ирина Юрьевна,  
тренер-преподаватель

г. Нефтегорск, 2023 год

### **Пояснительная записка.**

Программа «Волна » является Модульной, составлена в соответствии, с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности ст.75);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

**Аннотация программы:** Дополнительная общеразвивающая программа «Волна» включает в себя обучение основным навыкам плавания посредством подвижных игр, является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует развитию сердечно-сосудистой системы, происходит равномерное развитие всех мышц и дает универсальную нагрузку на все группы мышц, отлично развивает начальную координацию всего тела..

**Направленность** программы «Волна»: физкультурно-спортивная.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной с применением дистанционных технологий.

**Отличительная особенность программы.** В программе используются методики обучения подвижных игр в воде для формирования устойчивого жизненно важного навыка – плавание. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его эмоционального состояния и физических возможностей, не теряя результат обучения.

**Актуальность** этой программы определяется востребованностью со стороны детей и их родителей в обучении плаванием, профилактики простудных заболеваний, посредством осваивания правильного глубокого дыхания формированию правильной осанки, закаливанию организма.

**Педагогическая целесообразность:** дополнительной программы объясняется в интегративном подходе к реализации задач физического развития и здоровьесбережения детей младшего школьного возраста, развитие способностей через индивидуализацию, развитие коммуникативных качеств. Использование разных видов деятельности образно-игровых упражнений, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, подвижных игр на воде, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц. В основу программы заложена идея гуманизации, воспитание всесторонне физического развитого человека. Освоение плаванием происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и их совершенствование.

**Цель программы:** Заключается в гармоничном физическом и психическом развитии личности ребенка, укреплению здоровья и развитию способностей к плаванию посредством подвижных игр, воспитании морально-волевых качеств, необходимых дальнейшему обучению спортивным способам плавания.

**Задачи:**

- Расширять знания детей о значении занятий плаванием с применением подвижных игр;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- Формирование устойчивого интереса, к здоровому образу жизни через занятия плаванием.

**Возраст детей:** 5-8 лет

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (154 часов в год - 44 недели по 3,5 академических часа в неделю).

**Формы обучения:** очная.

Основными формами организации учебного процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; теоретические занятия (в форме бесед).

Методы и приемы при проведении занятий:

- *словесные методы* (рассказ, объяснения, указания);
- *наглядные методы* (показ, демонстрация);
- *практические методы* (метод практические упражнений, игровой)

**Режим занятия:** занятия проводятся 1-3 раза в неделю по 1.5 - 2 часа, при наполняемости - до 20 обучающихся в группе.

**Ожидаемые результаты:**

#### Образовательные

Обучающиеся научатся отдельным элементам способов плавания:

- плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них;
- плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.)
- координировать движения и отслеживать динамику развития основных физических качеств и способностей: скоростно-силовые, силы, ловкости, быстроты реакции, выносливости;
- применять двигательные способности и игровые действия на занятиях плаванием;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены.

#### Регулятивные

Обучающийся сможет:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- учитывать характер сделанных ошибок и вносить необходимые коррективы в действие.

#### Познавательные

Обучающийся сможет:

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- владеть рядом общих приемов решения задач при выполнении базовых упражнений.

#### Коммуникативные

Обучающийся сможет:

- учитывать разные мнения во взаимодействии со сверстниками и взрослыми.
- учиться работать в коллективе;

проявлять индивидуальность и самостоятельность

#### Личностные

- ориентация на понимание причин успеха в спортивно - оздоровительной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы здоровьесберегающего поведения;
- навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- способность к развитию социальной активности обучающихся.

#### **Критерии и способы определения результативности:**

*Обучающие должны знать:*

- правила поведения в плавательном бассейне;
- правила личной гигиены и самообслуживания;
- виды и способы плавания.

*Обучающие должны владеть:*

- основными правилами подвижных игр на воде;
- Правильно выполнять скольжение на груди с поочередными движениями ног, как при плавании способом кроль;
- Правильно выполнять скольжение на спине с поочередными движениями ног, как при плавании способом кроль;
- Правильно выполнять вдох и выдох в воду;
- Плавать способом кроль на груди и спине в полной координации;

*Обучающие должны уметь:*

- показать правильную технику всех изученных способов;
- свободно проплыть дистанцию не менее 25 м любым способом плавания на время;
- выполнять стартовые прыжки.

#### **Способы определения результативности:**

- педагогическое наблюдение,

-участие в спортивных состязаниях.

### Учебный план ДОП «Волна»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ознакомление с водой»	78	2	76
2.	«Способы плавания»	44	2	42
3.	«Игры в воде»	32	2	30
	<b>ИТОГО</b>	<b>154</b>	<b>6</b>	148

### Модуль «Ознакомление с водой»

**Цель:** Содействие оптимальному физическому развитию через формирование навыка плавания обучающихся младшего школьного возраста.

**Задачи:**

1. Освоиться со свойствами воды
2. Содействовать укреплению здорового иммунитета посредством закаливания организма;
3. Воспитание нравственных и волевых качеств;

**Формы подведения итогов:**

Контроль соблюдения техники безопасности, тестирование.

№	Содержание	Количество часов
	<b>Теория</b>	<b>2</b>
1	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию.	1
2	Правила проведения игр	1
	<b>Практика</b>	<b>76</b>
	<i>Занятия на суше</i>	
1	Общеразвивающие упражнения.	6
2	Имитационные упражнения	6
	<i>Занятия в воде</i>	
1	Ознакомление со свойствами воды	4
2	Подвижные игры по ознакомлению со свойствами воды	4
3	Обучение погружению и всплытию	6
4	Игры, обучающие погружению и всплытию	6
5	Обучение выработки навыка лежания на воде	6
6	Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде	6

7	Обучение навыкам скольжения на воде	8
8	Игры, способствующие выработке навыка скольжения	8
9	Игры, обучающие дыханию	8
10	Обучение дыханию	8
Всего:		78

## Содержание.

### **1. Теоретическая подготовка.**

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием. Правила проведения игр.

### **Практическая подготовка.**

*Примерный комплекс общеразвивающих упражнений*

1. И. п. – о.с., 1– 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
2. И. п. – о.с.  
1 – 2 – наклон головы назад до отказа;  
3 – 4 – и.п.;  
5 - 6 - наклон головы вперед;  
7 – 8 – и. п.
3. И. п. – о.с.  
1 – 2 – наклон головы вправо;  
3 – 4 – и. п.;  
5– 8 – то же в другую сторону
4. И. п. – о.с.  
1 – 2 – поворот головы вправо;  
3 – 4 – и. п.;  
5–8 –то же в другую сторону.
5. И. п. – о.с.  
1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону;  
5 – 8 – то же в другую сторону.
6. И. п. – руки к плечам.  
1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед;  
3 – 4 – то же назад;  
1 – 4 – поочередные круговые движения вперед;  
5– 8 – то же назад.
7. И. п. – о.с.  
1 – 2 – круг руками вправо;  
3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – стойка руки за головой.  
1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена;  
4 – и. п.
9. И. п. – широкая стойка ноги врозь.  
1 – наклон к правой, хлопок у пятки;  
2 – и. п.;  
3 – 4 – то же к другой ноге.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать);

2 – и. п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

*Имитационные упражнения на суше:*

Гребковые упражнения руками способом кроль на груди, спине.

Имитационные упражнения для ног способом кроль.

### **Игры по ознакомлению со свойствами воды.**

#### ***а. Для начального разучивания.***

##### 1. "Морской бой"

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя. По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета. Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

##### 2. "Хождение по дну"

Дети стоят по росту, впереди самый маленький. Уровень воды по пояс или по грудь.

- "ходьба по скале", дети идут друг за другом перебирая руками по борту.

- "ледокол", то же, выставив одну руку вперед.

- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками.

- "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно.



Правила: внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя. Варианты: по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы - с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед.

##### 3. "Кто выше?"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой. Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

##### 4. "Волны на море"

Дети стоят на дне бассейна на расстоянии вытянутых рук, уровень воды по грудь. Руки в стороны. По команде начать выполнять движения руками вперед и назад, образуя волны. Правила: не закрывать глаза, не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого больше волн.



## 5. "Поймай рыбку"

Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка). По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.

Правила: не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду.

## 6. "Умывание"

Дети стоят на дне.

Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо. Правила: глаза не закрывать. Во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

## 7. "Футбол"

Дети стоят на дне. Если вода прозрачная на дно положить небольшие легкие предметы, которые не будут всплывать (например, набивной мяч из ткани, набитый ватой, когда намокнет - опуститься на дно и его легко ударять ногой). Сколько детей - столько предметов.

По команде преподавателя ребята выполняют "замах" и "удар" по мячу сначала одной ногой, потом другой. Если вода в водоеме не прозрачная удары придется выполнять по воображаемому мячу. При выполнении удара тыльной поверхностью стопы следует вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы голени. Если же удар выполняется внутренней стороной стопы, то носок соответствует положению, как при плавании ногами брассом. Правила: не толкать соседей, бить по своему мячу. Следить, чтобы движение выполнялось по максимальной амплитуде.

*б. Для закрепления пройденного материала.*

### 1. "До пяти"

Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук. По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем, играющие идут дальше. Правила: кто поднимет голову до пятого счета - получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук).

### 2. "Будь внимательным"

Дети стоят на дне, лицом к преподавателю он делает различные условные движения руками

(вверх, в стороны, за голову и т.д.). В соответствии с определенным положением рук руководящего, дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д.) Правила: за неправильное выполнение упражнений - штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более трех условных движений, так как большинство, играющих будет часто ошибаться и игра не даст желаемого результата.

### 3. "Лягушата"

Дети стоят на дне. По команде руководителя "Щука!" - играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду. Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

### 4. "Смотри внимательно"

Дети стоят на дне, разделившись по парам, и стоят напротив друг друга. Один из партнеров приседает под воду с открытыми глазами. Второй, находящийся над водой, показывает ему определенное количество пальцев (под водой, от 1 до 5). Поднявшись из воды, первый игрок должен назвать партнеру увиденное количество пальцев. Затем, играющие меняются ролями. Правила: брать за руку показывающего пальцы не разрешается. Игру можно проводить только в прозрачной воде. Пальцы надо показывать на расстоянии 30-40см от глаз партнера. Если ребенок еще не умеет считать, ему под водой можно показывать игрушки, ему надо будет назвать цвет показанной игрушки или определить какая именно это игрушка (мячик, лодочка, птичка и т.д., но в таком случае игрушки должны очень сильно отличаться друг от друга по форме).

*в. Для повторения старого материала.*

### 1. "Пролезь в круг"

Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги. Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к следующему кругу и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу. Правила: если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения игрок обязан его поправить

### 2. "Сомbrero"

Дети стоят на дне. На воде плавает маленький надувной круг. Играющие по очереди подходят к "шляпе" и, нырнув, под нее при вставании пытаются надеть ее на голову. Кто сможет встать

так, чтобы круг остался лежать на голове получает призовое очко. Правила: глаза в воде не закрывать. Выигрывает, набравший наибольшее количество очков.

### 3. "Спутник"

Дети стоят на дне в руках у всех по резиновому мячу (диаметр примерно от 1/2 до 3/4 от длины туловища). Обхватив руками мяч, ребенок ложится на него грудью и пытается выполнить кувырок вперед. "Спутник" (ребенок) обогнет "луну" (мяч), если ему это удастся. Правила: глаза должны быть открыты, нельзя мешать друг другу. Выигрывают те, кто набрал наибольшее количество "витков", (кувырков) вокруг "луны" (мяча).

## Игры, обучающие погружению и всплытию

### *Для начального разучивания.*

#### 1. "Поплавок"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Надо сделать глубокий вдох и выполнять упражнение на задержанном вдохе. Одну ногу оторвать от дна и подтянуть колено к груди, руки обхватывают голени, голова убрana в колени - положение группировки. Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, "нос убрana в колени". При отрывании от дна второй ноги ребенок сначала может погрузиться ко дну, но если вдох сделан глубокий, то через 1-2 секунды он всплывет так, что округлая спина будет плавать на поверхности воды. Не изменяя положения, ребята считают до 5-10 (в зависимости от подготовки), а затем встает на дно. Правила: в воде открывать глаза. Не отпускать колени раньше времени.



#### 2. "Кто быстрее спрячется под воду?"

Дети стоят на дне бассейна. По команде руководителя дети делают небольшой вдох, приседают и погружаются под воду, начиная медленно выдыхать, при этом опускаясь на дно. Просчитав до 5-10 (в зависимости от подготовки) - встают. Правила: нельзя толкать соседних игроков, в воде глаза должны быть открыты.

#### 3. "Пройди под мостом".

Дети стоят на дне бассейна друг за другом, на поверхности воды плавает пенопластовая доска (или несколько). Играющие должны пройти по длине бассейна, подныривая под досками. Задевший, доску получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков. Правила: если участник во время выполнения упражнения сдвинет доску в сторону - он должен её поправить.

*б. Для закрепления пройденного материала.*

### 1. "Конкурс поплавок"

Дети стоят на дне бассейна, участники делятся на две команды. По команде руководителя вся команда выполняет упражнение "поплавок", а руководитель считает до 15. Правила: игрок продержавшийся на воде в указанном положении до счета 5 - получает одно очко; до счета 10 - два очка; до счета 15 - три очка. Затем упражнение выполняет вторая команда. Для подсчета очков следует выделить двух занимающихся из числа не участвующих в игре. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

### 2. "Водолазы"

Дети стоят на дне бассейна, руководитель кидает на дно небольшие яркие предметы в количестве участников одной команды (или чуть больше: на 2-4 предмета). По сигналу, "водолазы" участники первой команды ныряют вместе (или по очереди) и достают предметы за определенное количество времени (1-3 минуты в зависимости от подготовленности). Руководитель считает найденные предметы. Затем "водолазами" становится вторая команда. Правила: глаза в воде должны быть открыты, запрещается мешать команде, выполняющей задание, отнимать предметы и топить друг друга. Выигрывает команда, доставшая наибольшее количество предметов.

*в. Для повторения старого материала.*

### 1. "Сядь на дно"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. По команде руководителя участники пытаются сесть на дно, резко подняв ноги к поверхности воды. Руки в стороны, делают гребковые движения, помогая опускаться вниз. Правила: упражнение выполняется на задержанном вдохе, нельзя толкать соседних игроков.

### 2. "Кораллы"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на две команды. На дно кидаются 20 тонущих предметов, 10 из них, окрашено синим (или любым другим) цветом и 10 красным - эти предметы считаются кораллами. Две команды по сигналу руководителя ныряют на дно и достают свои предметы. Одна команда - синие, другая - красные. Команда, извлекающая со дна за одну попытку большее количество предметов - своего цвета, побеждает. Правила: нельзя толкать соперников; отнимать "кораллы", толкать друг друга. Команде, игрок которой ошибочно достал со дна предмет другого цвета, одно очко сбрасывается. Применять игру можно только с детьми, хорошо ориентирующимися в воде и в прозрачной воде.

### 3. "Буксир"

Игра может проводиться только в условиях большого бассейна, на глубине около двух метров; с детьми умеющими плавать при помощи ног. Дети стоят спиной к борту на подводной ступени, в руках держат одинаковые небольшие пенопластовые игрушки. По команде преподавателя "буксиры поплыли" дети должны двумя ногами сильно оттолкнуться от борта и поплыть вперед-вниз, интенсивно работая ногами кролем или брассом. Желательно достать дно бассейна. Опустившись на максимальную глубину надо поднять руки с игрушкой вверх и ждать пока не всплывешь на поверхность вслед за игрушкой. Правила: игрок доставший дно, получает одно очко. Выигрывает тот, кто набрал больше очков. Игрушка должна иметь соответствующую плавучесть, так, чтобы ее можно было утопить при активном плавании вниз, и чтобы она потом могла подняться наверх вместе с весом ребенка.

#### Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.

##### Для начального разучивания.

#### 1. "Морская звездочка"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд). Правила: открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.



#### 2. "Буксировка"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков ложится на воду, на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна, двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде. Правила: лежащий, на воде ногами не работает.

##### *б. Для закрепления пройденного материала.*

#### 1. "Медуза"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней,



после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами. Правила: руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз. Вариант: из положения "медуза" плавный переход в положение "морская звездочка".

## 2. "Осьминог"

Дети стоят на дне бассейна. Занимающиеся, приняв положение "медуза", начинают шевелить руками и ногами, как "щупальцами", постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем возвратиться в исходное положение "медуза". Правила: движения должны быть мягкими и плавными.

## 3. "Кто сделает?"

Дети стоят на дне бассейна. Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны. Лежать на воде надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад. Иногда бывает так, что ноги медленно опускаются ко дну. Тогда следует предложить ребенку следующее: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук, находящимися возле бедер, проделывать круги, нажимая ладонями на воду сверху вниз.

*в . Для повторения старого материала.*

## 1. "Перевертыши"

Дети стоят на дне бассейна. Игроки принимают положение "морской звездочки" на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз. Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

### **Игры, способствующие выработке навыка скольжения.**

*Для начального разучивания.*

## 1. "Стрела"

Дети стоят на дне бассейна друг за другом. Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду, на спину или на живот (на задержанном вдохе). Преподаватель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под

живот (или под спину) и сильно толкает вперед. Правила: нельзя отталкиваться от руки преподавателя самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех. Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.

*б. Для закрепления пройденного материала.*

### 1. "Торпеды"

Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать. По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и, оттолкнувшись от борта, скользят сильно работая, ногами. Правила:

во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры. Варианты: по мере изучения скольжений, можно



выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.

*в. Для повторения старого материала.*

### 1. "Винт"

Дети стоят на дне бассейна. Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты. Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

### 2. "Торпеды и корабли"

Игроки делятся на две команды и встают у разных бортов, (борты первой и второй команд находятся друг по отношению к другу под углом 90°) Первая команда это "корабли", другая - "торпеды". По сигналу один корабль начинает скользить по поверхности воды, не работая ногами. "Торпеда", высмотрев его, толкается от бортика и старается "поразить" (дотронуться) "корабль". Правила: после "поражения корабля" его нельзя трогать руками и мешать возвращаться назад. Выигрывает та команда, которая поразила большее количество "кораблей". Игра проводится до трех раз, затем "корабли" и "торпеды" меняются местами. Руководитель может давать команду, когда надо начинать двигаться торпедой, если детям самим тяжело рассчитать момент старта. Если военная тематика игры вам не нравится можете придумать любой другой сюжет: первая команда - люди идущие по улице, вторая - снежинки; первая команда - цветочек, вторая - пчелка и т.д. Варианты: "корабли" скользят по поверхности, а "торпеды" ныряют.

### 3. "Кто дальше?"

Игра для детей, освоивших "скольжение" и "спад в воду" (смотреть раздел обучения прыжкам). Играющие, сидят на борту бассейна на корточках. После выполнения спада (учебного прыжка) играющие скользят в воде в положении "стрелочка". Дальность - скольжения определяется первыми плавательными движениями. Выигрывают те, кто дальше проскользит.

#### Игры, обучающие дыханию.

##### *а. Для начального разучивания.*

#### 1. "Горячий чай"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать, как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила. Правила: не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний на поверхности.



#### 2. "Пузыри"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде наклониться, руки упираются о колени, губы сложить трубочкой, опустить их в воду и сильно выдохнуть в воду, так, чтобы было вокруг много пузырьков. Для дальнейшего усложнения игры, надо опускать в воду лицо целиком, при этом можно выдыхать по-разному:

- сложить губы трубочкой и выдыхать очень тоненькой струйкой быстро или медленно
  - сложить губы трубочкой и выдыхать обычно
  - выдыхать через рот, губы в любом положении, медленно или быстро
  - погрузиться с закрытым ртом, открыть рот как буква "о", выдох быстрый и сильный, сразу после выдоха рот в воде закрыть
  - прерывистый выдох с различной частотой. Приоткрыть рот сделать небольшой выдох, закрыть рот, затем опять немного выдохнуть и т.д. За одно погружение сделать 4-8 выдохов.
- Правила: глаза должны быть открыты. Дети должны видеть и слышать свои пузыри. Выигрывает тот, у кого больше пузырей.



##### *б. Для закрепления пройденного материала.*

#### 1. "Общее дыхание"

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды). По команде, начиная с



первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее. Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

### в. Для повторения старого материала.

#### 1. "Эстафета с бегущей игрушкой"

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке. По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя. Правила: нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.

### Модуль «Способы плавания»

**Цель:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

#### Задачи

1. Ознакомить со способами плавания - кроль на груди и спине.
2. Содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у обучающихся, а также их профилактике нарушений.
3. Воспитание мотивации к занятиям плавания.

#### Формы подведения итогов:

Контроль соблюдения техники безопасности, тестирование.

№	Содержание	Количество часов
	<b>Теория</b>	<b>2</b>
1	Способы плавания	1
2	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
	<b>Практика</b>	<b>42</b>
	<i>Занятия на суше</i>	
1	Общеразвивающие упражнения.	4

2	Имитационные упражнения	4
	<i>Занятия в воде</i>	
1	Обучение элементам плавания кролем на груди	4
2	Гребковые упражнения руками способом кроль на груди в сочетании с дыханием	6
3	Упражнение для работы ног способом кроль в сочетании с дыханием	4
4	Обучение элементам плавания кролем на спине	4
5	Гребковые упражнения руками способом кроль на спине в сочетании с дыханием	6
6	Упражнение для работы ног способом кроль	4
	Обучение прыжкам в воду	6
Всего:		44

## **Содержание.**

### Теоретическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма.

Характеристика плавания, как вида спорта. Способы плавания.

### Практическая подготовка.

#### *Общеразвивающие упражнения*

И. п. – о.с.

1– 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3 – 4 – и.п.;

5– 8 – то же в другую сторону.

И. п. – о.с.

1 – 2 – наклон головы назад до отказа;

3 – 4 – и.п.;

5 - 6 - наклон головы вперед;

7 – 8 – и. п.

И. п. – о.с.

1 – 2 – наклон головы вправо;

3 – 4 – и. п.;

5– 8 – то же в другую сторону

И. п. – о.с.

1 – 2 – поворот головы вправо;

3 – 4 – и. п.;

5 – 8 – то же в другую сторону.

И. п. – о.с.

1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону;

4 – 8 – то же в другую сторону.

И. п. – руки к плечам.

1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед;

3 – 4 – то же назад;

1 – 4 – поочередные круговые движения вперед;

5– 8 – то же назад.

И. п. – о.с.

1 – 2 – круг руками вправо;

3 – 4 – то же влево.

5 И. п. – стойка руки за головой.

1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена;

4 – и. п.

И. п. – широкая стойка ноги врозь.

1 – наклон к правой, хлопок у пятки;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же к другой ноге.

*Имитационные упражнения на суше:*

Гребковые упражнения руками способом кроль на груди, спине.

Имитационные упражнения для ног способом кроль.

### *Подвижные игры в воде*

#### *Основы техники плавания кролем на груди*

##### *а. Для начального разучивания.*

#### 1. "Мотор"

Дети сидят на борту бассейна (если борта не подогреваются, то сидеть надо на пенопластовой доске). Ноги надо опустить в воду и делать движения расслабленными стопами вверх-вниз, поднимая брызги (как от мотора катера). Надо следить, чтобы дети оттягивали носочки и работали почти прямыми ногами, стопы должны быть развернуты немного вовнутрь - большие пальцы ног почти соприкасаются, а пятки на расстоянии 5-10см друг от друга. У лучшего "мотора" должно быть не только много брызг, но и правильное положение "лопастей" (ног).



#### 2. "Фонтан"

Дети стоят на дне, держась руками за борт бассейна (за лесенку или за сливной канал чуть ниже борта). По сигналу руководителя дети поднимают ноги к поверхности воды и начинают выполнять ими плавательные движения кролем в различном темпе, для чего руководитель дает команды: "больше брызг!", "меньше брызг", "без брызг". Ноги должны работать почти прямые, носочки ног оттянуты, пятки немного разведены, а большие пальцы ног рядом друг с другом. Если выполняются движения ногами на спине - колени высовываться на поверхность воды не должны, в то время, как стопы работают под самой поверхностью воды и иногда даже пальцы ног могут появиться над водой. Правила: нельзя прекращать движения без команды, вытирать лицо, закрывать глаза. Начинать упражнение рекомендуется с положения на спине, т.к. дети

смогут видеть свой фонтан. Продолжительность игры полторы-две минуты. Рекомендуется следить за техникой выполняемых движений и вносить своевременные исправления.

### 3. "Гонка катеров"

Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски. Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску



принимают вторые номера и т.д. Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца - сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам. Перед занятием на воде надо повторить



движения ног в плавании в спортивном зале. Варианты: для усложнения можно использовать сочетание работы ног с дыханием. Если при плавании кролем на груди две руки держат доску, то вдох делается вперед. Вдох надо

делать очень быстро, руки при этом не сгибаются, а плечи не поднимаются, движение совершает только шея, которая поднимает голову над поверхностью воды. Вдох надо делать на один счет, а выдох на 4-6 счетов; также выдох можно делать на протяжении 6-10 движений ног. Это приучает детей к правильному соотношению времени вдоха и выдоха в плавании. Если упражнение выполняется, когда одна рука держит доску, а другая прижата к бедру, то вдох надо делать в сторону прижатой руки. Поворот головы осуществляется только за счет поворота шеи, плечи должны оставаться в горизонтальном положении и ни в коем случае плечи не должны сопровождать движение головы.

### 4. "Самый внимательный"

Играющие лежат на поверхности воды, на груди, держатся руками за борт бассейна и смотрят на преподавателя. Преподаватель дает условный знак, а игроки должны выполнить соответствующие движения, например: руки в стороны - игроки делают одно плавательное движение кролем правой рукой и одно левой. Преподаватель согнул ногу в колене - игроки поднимают ноги к поверхности воды и выполняют 10 плавательных движений способом брасс. Игроки команды могут выполнять любое плавательное движение ногами или руками. Не рекомендуется давать более 4 условных знаков. Необходимо следить за техникой движения. Правила: игрок выполнивший нужное упражнение получает одно очко, игрок перепутавший упражнение, не получает очков. Руководитель может поощрить дополнительным очком за выполнение движения с правильной техникой. Выигрывают игроки с наибольшим количеством очков. Варианты движений игроков:

- отпустить руки и сделать 10 глубоких выдохов в воду;

- выполнить 10 движений ногами (кролем или брассом) без сочетания с дыханием;
- выполнить 10 движений ногами в сочетании с дыханием (выдох в воду, а вдох вперед или в сторону);
- выполнять работу ног в сочетании с гребками кролем одной рукой (вторая держится за борт);
- поставить ноги на дно, руки убрать с борта, наклониться вперед так, чтобы живот лег на воду, голову опустить в воду и выполнить определенное количество движений руками кролем или брассом в сочетании с дыханием или без. В брассе вдох выполняется вперед, а в кроле - в сторону.

## 5. "Мельница"

По команде, играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине, делают попеременные движения руками (как мельница), стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолеет заданное расстояние. Правила: при движениях руками, ноги должны быть выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. Плавание на груди выполняется с задержкой дыхания. Предварительно, в зале, выполнить гимнастические упражнения, имитирующие плавательные движения рук. Необходимо следить за техникой движений, выполняемых детьми. Если детей обучает плаванию не специалист, то предварительно надо **обязательно** изучить технику плавания различными способами.

*б. Для закрепления пройденного материала.*

### 1. "Кувырок"

Играющие плывут кролем на груди, при помощи ног, руки вытянуты вперед. По сигналу (свисток), играющие должны развести руки в стороны-вниз, сгруппироваться, сделать кувырок вперед, выйти на поверхность воды и продолжать плавание в прежнем направлении.

Правила: глаза в воде не закрывать, соседей не толкать.

### 2. "Пароход"

Играющий принимает положение на груди, ноги работают кролем, руки вращаются под грудью, подражая круговому движению лопастей колесного парохода. Упражнение можно выполнять на перегонки, а можно на выявление самого "технического парохода", т.е. такого, который будет правильно работать и руками и ногами.

### 3. "Удержи доску"

Игроки ложатся животом на пенопластовые доски. По команде дети плывут любым способом (удобнее всего ноги - кролем, а руки брассом или кролем) наперегонки на определенное

расстояние, стараясь удержаться на доске. Правила: если игра проводится, как эстафета при падении с доски игрок обязан сразу лечь на нее обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее проплывет нужную дистанцию.

#### 4. "Хрустальные шары"

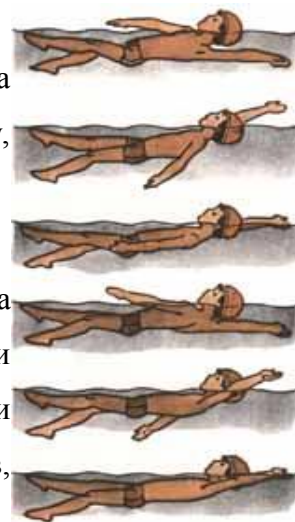
Дети стоят на дне у борта бассейна. На расстоянии двух метров от них на воде находятся плавающие предметы (мячи, игрушки, пенопластовые доски и др.) - это "хрустальные шары". Оттолкнувшись от борта, ребёнок скользит под водой, выполняя движения ногами кролем. "Хрустальный шар" не разобьётся, если играющий проплыл под ним, не задев его.

Правила: глаза в воде должны быть открытыми. Ребёнок, разбивший шар получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

### ***Основы техники плавания кролем на спине.***

#### ***Положение тела.***

Тело пловца лежит на спине в горизонтальном положении. Голова свободно опущена (но не закинута назад) в воду, лицо обращено кверху, уши опущены в воду, на поверхности только лицо.



#### *Движения ног.*

Движения ног очень близки движениям ног при плавании кролем на груди. Пловец совершает непрерывные движения ногами сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибая их в коленях. На поверхности воды при правильной работе ног показываются только кончики пальцев, повернутых вовнутрь, и остается равномерный пенистый след.

#### *Движения рук.*

В исходном положении рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводят в сторону-вниз. Гребок выполняется согнутой рукой и продолжается до бедра, где рука выпрямляется. После этого руку вынимают из воды, через верх проносят по воздуху и опускают в воду в начальное положение. В то время как одна рука совершает гребок, другая находится в воздухе и проносится в исходное положение.

#### *Согласование движений рук и ног.*

Ноги при плавании кролем на спине работают чаще, чем руки (как и в кроле на груди). На два гребка руками приходится несколько движений ногами.

#### *Дыхание.*

Дыхание производится над водой и согласуется с движениями рук. Вдох делается в начале гребка одной рукой, скажем, правой. При поднимании ее над водой начинается выдох, который

продолжается до следующего гребка этой же рукой. Вдох, как правило, производится ртом, выдох совершается через нос и рот одновременно.

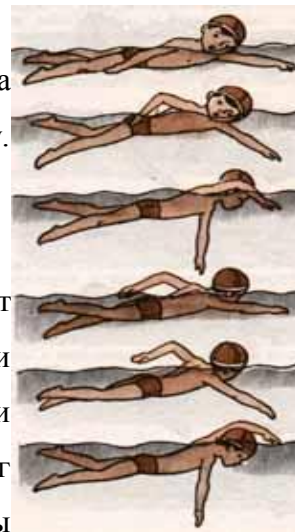
### ***Основы техники плавания кролем на груди.***

#### ***Положение тела.***

При плавании кролем на груди тело пловца свободно лежит на поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону.

#### ***Движения ног.***

Свободно выпрямленные ноги поочередно и без напряжения совершают движения снизу вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене; носки повернуты несколько внутрь к осевой линии тела. Ширина размаха ног составляет около 35 см. При правильной работе ног на поверхности воды



показываются только пятки, движения ног оставляют на поверхности воды равномерный пенистый след.

#### ***Движения рук.***

Основную движущую силу при плавании кролем создают руки. Рассмотрим движение одной руки из исходного положения - рука вытянута вперед. Из этого положения рука свободно опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок (кисть проходит параллельно туловищу на уровне его середины). К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра при полном выпрямлении руки. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты (в положении "лодочки" или "чашечки"), чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается из воды раньше, чем кисть. Затем руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против одноименного плеча вытянутая вперед рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова начинается гребок. Точно так же работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду после проноса. Таким образом, при плавании кролем на груди руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение быстрее, чем совершается гребок другой рукой. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение пловца вперед.

#### ***Согласование движений рук и ног.***

Ноги при плавании способом кроль на груди работают чаще, чем руки. За один гребок (одним гребком считается выполнение подводного движения и правой и левой рукой, т.е. если гребок начался, когда левая рука была впереди, а правая заканчивала движение назад, то гребок закончится, когда левая рука опять вернется вперед) ноги успевают сделать 6 ударов.

#### *Дыхание.*

Для вдоха при плавании кролем на груди голову поворачивают в сторону так, чтобы рот оказался на поверхности воды. Поворачивать голову можно в любую сторону (но желательно на каждый третий гребок). Когда левая (правая) рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается влево (вправо) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот. Затем голова возвращается в исходное положение, начинается выдох в воду. Он должен быть полным, равномерным, производиться через нос и рот одновременно и продолжаться до того момента, когда рука вновь подойдет к вертикальному положению, а голова повернется на вдох.

### **Модуль «Игры в воде»**

**Цель:** Создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к систематическим занятиям плавание

#### **Задачи**

1. Ознакомить подвижными играми в воде.
2. Содействовать эмоциональной разгрузке посредством подвижных игр на воде.
3. Развивать физические качества: скорость, силу, координацию, посредством подвижных игр.

#### **Формы подведения итогов:**

Контроль соблюдения техники безопасности, тестирование.

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Теория</b>	<b>2</b>
1	Классификация игр	1
2	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
	<b>Практика</b>	<b>30</b>
	<i>Занятия на суше</i>	
1	Общеразвивающие упражнения.	4
2	Подвижные игры	4
	<i>Занятия в воде</i>	
1	Игры, способствующие выработке навыка скольжения.	4
2	Игры на освоение техники плавания кролем на груди	6
3	Игры на освоение техники плавания кролем на спине	6



4	Игры по овладению простейшими прыжками.	6
Всего:		32

## **Содержание.**

### Теоретическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Классификация игр, правила и условия проведения игр. Использование приобретенных в играх навыков, в повседневной жизни.

### Практическая подготовка.

#### *Общеразвивающие упражнения*

1. И.п. – стойка, руки вверх

1 – шаг влево, круг руками влево;

2 – приставить правую ногу к левой;

3 – левую в сторону на носок, наклон влево;

4 – выпрямиться в и.п.;

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.п. – о.с.

1 – правую назад на носок, руки к плечам;

2 – правую назад, руки в стороны;

3 – руки вверх в стороны, подняться на носок левой ноги;

4 – опуститься в и.п.;

5-8 – то же с другой ноги.

4. И.п. – стойка, руки вперед

1 – взмах левой ногой вперед, руки назад;

2 – взмах левую назад, руки вверх;

3 – повторить счет 1;

1 – принять и.п.

4.И.п. – о.с.

1 – поворот головой влево, правую руку в сторону;

2 – вернуться в и.п.;

3 – поворот головы вправо, левую руку в сторону;

4 – вернуться в и.п.

5. И.п. – о.с. 1-2 – круг левой рукой вперед, правой назад;

3- 4 – круг правой рукой вперед, левой назад.

6. И.п. – о.с.

1 – левую ногу назад на носок, левую руку назад, правую руку вверх вперед;

2 – и.п.;

3 – правую назад на носок, правую руку назад, левую руку вверх вперед;

4 – принять и.п.

7. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – присед на левой, руки вправо;

2 – и.п.;

3 – присед на правой, руки влево;

4 – встать в и.п.

8. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1 – взмах левой ногой вправо, руки влево; 2 – и.п.;

3 – взмах правой ногой влево, руки вправо;

4 – вернуться в и.п.

## Игры на освоение техники плавания кролем на груди

### 1. "Кто дольше?"

Игроки находятся на глубокой части бассейна рядом с бортом. Играющие находятся в воде в вертикальном положении, поддерживая себя на поверхности с помощью круговых гребков рук на поверхности воды (ладошки направлены вниз и опираются на воду) и работа ног брассом. По команде играющие поднимают кисти над поверхностью воды, продолжая движения ногами брассом. Выигрывает тот, кто дольше продержится на воде с поднятыми кистями, работая ногами брассом. Когда игрок устанет он может или принять горизонтальное положение в воде или взяться руками за борт бассейна, который должен быть рядом. Варианты: ногами можно работать одновременно или поочередно.

### 2. "Борьба за мяч"

Игроки находятся на глубокой части бассейна. Площадь игрового поля небольшая и огорожена натянутыми дорожками (веревочными канатами с пластмассовыми кольцами) чтобы уставший игрок мог отдохнуть, взявшись за борт или за дорожку. Играющие делятся на две команды, одевают шапочки разного цвета. Руководитель бросает мяч на середину бассейна. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом. Игроки, захватившие мяч, перебрасываются им между собой. Другая команда старается перехватить мяч. Правила: нельзя вырывать мяч из рук противника, топить и хватать друг друга. Руководитель должен уравновесить силы команд, так как при явном преимуществе одной из них, интерес к игре быстро ослабевает. Варианты: руководитель может задать любой способ передвижения в воде.

### 3. "Гусеница"

Участники разбиваются на пары, второй участник берет первого за щиколотки (оба ребёнка лежат на воде). По команде "гусеницы" отправляются в путь. Первый игрок работает руками, а второй ногами. Способ плавания может быть любой, например: оба игрока плывут одним стилем (лучше всего плыть кролем на спине или животе, так как при движении ногами брассом движения получаются рывковые и пары могут распадаться). Правила: нельзя отпускать ноги первого игрока, игрок, работающий руками должен держать ноги вместе и не делать ими никаких движений. Держать ноги партнера можно только за голеностопные суставы, а не за пальцы или пятки. Выигрывает пара первой дошедшей до оговоренного места и не совершившая нарушений правил.

### 4. "Соревнования с яйцом"

Играющие становятся в ряд на расстоянии двух-трех метров друг от друга. На расстоянии одного метра перед собой кладут яйцо, содержимое из которого предварительно удалено,

отверстие заделано замазкой (вместо яйца можно использовать шар для настольного тенниса). По сигналу, соревнующиеся плывут к финишной линии, гоня впереди себя яйцо и не задевая его руками (разрешается дуть, гнать волной и т.д.). Выигрывает тот, кто первый доплывет до финиша. Варианты: можно выполнять в качестве эстафеты.

### **Игры по овладению простейшими прыжками.**

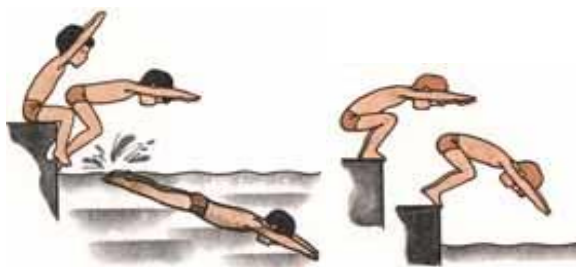
*Для начального разучивания.*

#### 1. "Скатывание в воду"

Занимающиеся, располагаются на борту бассейна. Играющий ложится животом на доску, расположенную на бортике бассейна и напрягаясь, принимает исходное положение для скольжения на груди (стрелочка). Руководитель берет в руки задний край доски и приподнимает его до тех пор, пока ребенок не соскользнет с доски в воду. Доска должна быть гладкой; поднимать доску надо медленно, без рывков.

#### 2. "Спрыгни в воду" (Спад в воду)

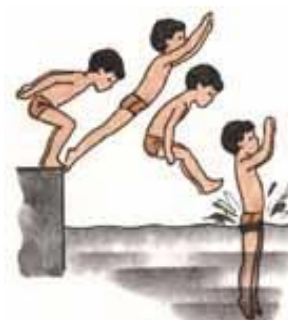
Дети сидят на борту, поставив ноги пятками на сливной канал. Глубина воды не менее 2м. По команде дети делают руки "стрелочкой", наклоняются к бедрам и плавно тянутся кончиками пальцев к воде. Когда тело начнет падать вниз, надо выпрямить ноги оттолкнувшись от борта, следить, чтобы дети прыгали не вертикально вниз, а тянулись вперед. Варианты: то же, но дети сидят на бортике на одном колене, на корточках.



*б. Для закрепления пройденного материала.*

#### 1. "Каскад"

Играющие стоят в шеренге на бортике бассейна, на расстоянии метра друг от друга. Глубина воды не менее 2м. По команде играющие, один за другим выполняют соскок ногами вниз или какой-нибудь другой прыжок. Правила: руководитель должен подавать команду для следующего игрока, только убедившись, что предыдущий игрок вышел из зоны прыжков и не нуждается в помощи. Объяснить детям, что для того, чтобы не уходить глубоко под воду надо сразу после погружения в нее начинать работать руками и ногами и всплывать наверх. Ноги



должны совершать движения кролем или брассом, руки из положения наверху, делают гребок вниз к бедрам, ладони направлены во время гребка на дно и они совершают отталкивание от воды. При гребке руки согнуты в локтях, и движение происходит перед грудью, при этом локти разведены в стороны, а кисти почти соприкасаются.

## 2. "Каскад из спадов"

Играющие сидят на борту, ноги опущены и стоят на сливном канале, руки подняты вверх в положении стрелочка. По команде первый игрок выполняет спад, за ним делает следующий, и так далее один за другим, каскадом. следить, чтобы дети не мешали друг другу. Варианты: так же можно выполнить спады из упора присев, стоя согнувшись, а также - стартовый прыжок.

## 3. "Поймай мяч"

Игроки стоят около стартовой тумбы. Играющие, прыгают по очереди, со стартовой тумбы ногами вниз и на лету ловят мяч, брошенный преподавателем. Выигрывает тот, кто поймает мяч наибольшее количество раз. Правила: преподаватель должен бросать мяч постоянно на одном уровне: на уровне груди ребенка в верхней точке полета.

*в. Для повторения старого материала.*

## 1. "Кто дальше?"

Игра происходит в форме соревнования и состоит из трех частей (может быть больше частей).

1. прыжок вниз головой со скольжением на максимальную дистанцию; место выхода рук из воды в момент поднятия головы для вдоха - конец скольжения;

2. прыжок вниз головой на дальность полета (отличается по месту соприкосновения рук с водой):

3. прыжки вниз ногами на дальность полета.

Победителя определяют следующим образом: за первое место - 1 очко, за второе - 2 и т.д. После окончания игры очки суммируются. Выигрывает игрок с наименьшим количеством очков.

Игра проводится с небольшим количеством игроков из-за сложности подсчета очков.

## 2. "Точный прыжок"

Игроки стоят у стартовых тумбочек, на воде плавает большой надувной круг. Игрок, прыгнув с тумбочки вниз головой (или вниз ногами) должен пройти сквозь, лежащий круг. Участники выполняют по пять - шесть прыжков. Выигрывает тот, кто больше других попал в круг.

Правило: участник, выполнивший прыжок, устанавливает круг на прежнее место.

## 3. "Клоунада"

Играющие встают на борту в шеренгу, на расстоянии одного метра друг от друга. По команде

ведущего, играющие выполняют прыжок в воду ногами вниз из различных исходных положений: стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их выпрямлением перед входом в воду; с изображением животных и сказочных героев. После того, как все варианты прыжков будут освоены каждым играющим, можно выполнять их в парах.

### **Методическое сопровождение**

Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

1. Наглядные (показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь тренера).
2. Словесные( объяснения, указания, беседа, рассказ, название упражнений, команды, распоряжения, пояснения).
3. Практические( повторный и игровой метод).

Формы и методы контроля: текущий, итоговый, тестирование.

### ***Материально-техническое оснащение программы:***

#### *Спортивные сооружения*

- бассейн - 25м., глубиной 60-110см.-1шт

- спортивный (игровой) зал – 1шт.

#### *Спортивный инвентарь*

Плавательная доска- 15шт.

Калабашки – 15шт.

Предметы для ныряния (кольца, игрушки) – 10 шт.

Мяч резиновый – 6шт.

Ласты – 10шт.

Секундомер – 1шт.

## Список литературы

1. А.Никулин, Е. Никулина Типовая сквозная программа «Юный пловец» 2006 г.
2. Булгакова Н.Ж., «Игры у воды, на воде, под водой», М., «ФиС» - 2000 г.
3. Протченко Т.А. Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М.,«Айрис пресс» - 2003.
4. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия», 2009.
5. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – С.П.: «Детство- пресс», 2011.