

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Инженерный лицей»  
города Альметьевска Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО

На заседании Педагогического совета  
МАОУ «Инженерный лицей»  
Протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора МАОУ «Инженерный лицей»  
Д.П. Нурсайтова  
Приказ №111 от 01.09.2023



Рабочая программа дополнительного образования

кружок «Юный чемпион»

Руководитель: Хохлова Анна Юрьевна

Альметьевск 2023 г.

## Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Инженерный лицей» г.Альметьевска Республики Татарстан
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный чемпион»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивное
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчике</b>	Хохлова Анна Юрьевна
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	1 год обучения
5.2.	Возраст учащихся	7 -14 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая модифицированная
5.4.	Цель программы	Популяризация плавания и приобщение детей и подростков к регулярным занятиям спортом с целью укрепления здоровья.
<b>6.</b>	<b>Формы образовательной деятельности</b>	Групповые, индивидуальные, практические, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, соревнования.
	<b>Методы образовательной деятельности</b>	Практический, равномерный, переменный, интервальный, повторный, комбинированный, контрольно-соревновательный.
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Проведение мониторинга: - <u>первичный</u> : «Уровень физической подготовленности» - <u>промежуточный</u> : «Контрольные проплыvания определенных дистанций, различных стилей плавания» - <u>итоговый</u> : «Соревнования»
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	1. Развитие физических качеств: - выносливость (общая и специальная); - гибкость; - ловкость; - координация; - сила; - скорость; 2. Овладение практическими приемами и способами самореализации, самооценки и саморазвития. 3. Формирование умений и навыков двигательной активности выполнения физических упражнений. Овладение способами спортивного и прикладного плавания.
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	

## Оглавление

<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>4</b>
1.1. Цель, задачи, направление программы .....	5
1.2. Объем программы и виды учебной работы .....	6
1.3. Формы организации образовательного процесса .....	6
1.4. Планируемые результаты освоения программы .....	7
1.5. Формы подведение итогов реализации программы .....	7
1.6. Содержание программы .....	8
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>9</b>
2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы .....	9
2.2. Формы контроля .....	9
2.3. Оценочные материалы .....	10
2.4. Учебно-тематический план .....	10
2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	11
<b>Приложение №1.....</b>	<b>12</b>
<b>Приложение №2.....</b>	<b>18</b>
<b>Приложение №3.....</b>	<b>28</b>

## 1.Пояснительная записка

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы — солнце и воздух. Занятия плаванием устраниют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развиваются почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Особенно велико оздоровляющее «укрепляющее» воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развиваются также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраниют возбудимость и раздражительность.

**Актуальность.** Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Правильное физическое воспитание ребенка немыслимо без закаливания его организма. Наиболее действенным является закаливание водой. В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди других массовых видов спорта на наш взгляд, плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

**Новизна.** Разработанная программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, помогает похудеть и вообще умение плавать порой спасает нашу жизнь.

Программа рассчитана для детей от 7 до 14 лет.

В группу по плаванию зачисляется каждый желающий ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний, при наличии письменного разрешения врача.

Основными формами учебной работы являются: фронтальные и индивидуальные занятия, выполнение контрольных нормативов; участие в соревнованиях; теоретические занятия (беседы, лекции и т.п.); культурно-массовые мероприятия.

## **1.1. Цель, задачи, направление программы**

**Цель** - создание условий для укрепления здоровья и всестороннего физического развития учащихся, формирование здорового образа жизни, привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

**Задачи:**

**а) обучающие:**

- обеспечить овладение всеми жизненно необходимыми навыками плавания;
- обеспечить обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

**б) воспитывающие:**

- воспитание чувства коллектизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах;
- формирование эстетического вкуса, чувство гармонии;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**в) развивающие:**

- улучшение состояния здоровья и закаливания;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- устранение недостатков в уровне физического развития.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами ПДО:

- Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования РФ от 4.09.2014 № 1726-р.
- Модельный стандарт качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования. Приказ МО и Н РТ от 20 марта 2014 г. N 1465/14;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 год;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» (СанПиН 2.4.4.3.3172-14), утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 04.07.2014 №41;
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ «Об образовании»;
- «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)

## **1.2. Объем программы и виды учебной работы**

Продолжительность освоения программы рассчитана на 1 год - 144 часа

## **1.3. Формы организации образовательного процесса**

### **Организация и проведения занятий:**

Учебное занятие условно делится на три части: подготовительная, основная, заключительная.

**Подготовительная** включает в себя построение, приветствие, перекличку, сообщение задач занятий, теоретический материал, подготовительные упражнения на суши и в воде. В этой части занятия помимо организационной функции решается задачи подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузки.

**Основная** задача занятия, изучается новый материал, закрепляются навыки и умения, приобретенные на предыдущих занятиях, развиваются физические качества.

**Заключительная** решает задачу восстановления функциональных систем организма ребенка после нагрузки. В ней используются упражнения на дыхание, расслабление, игры малой интенсивности, самостоятельное плавание. В заключительной части занятий проводится перекличка, подведение итогов занятия, объявление оценок.

Формы организации деятельности: занятия по плаванию, беседы, соревнования, контрольные занятия, подвижные игры.

### **Методы занятий.**

**Равномерный.** Предусматривает непрерывное плавание. Метод применяется на протяжении тренировки, помогает выработать технику движений, осуществлять чередование нагрузки и расслабления мышц.

**Переменный.** Предусматривает чередование нагрузок и упражнений.

**Интервальный.** Многократные повторения работы.

**Повторные.** Проплыивание отрезков с максимальной интенсивностью.

**Комбинированный.** Имеет элементы вышеперечисленных методов.

**Контрольно-соревновательный.** Предусматривает проплыивание на время определенного отрезка, дистанции.

### **Методы обучения.**

**Словесный** - объяснение, рассказ, беседа, замечания, указания, громкие команды, краткие напоминания.

**Наглядный** – показ упражнений педагогом и ребёнком, сигналы жестами.

**Практический** - упражнения, многократные повторения, игры.

**Игровой** - используются игры решающие определенные задачи обучения.

**Соревновательный** - соперничество, состязание, борьба за первенство или высокие достижения.

**Строго регламентированного упражнения** - твёрдо предписанная программа движений, точное нормирование нагрузки и интервалов отдыха.

### **Средства обучения:**

При обучении плаванию используются следующие средства:

- а) общеразвивающие упражнения;
- б) подготовительные упражнения;
- в) специальные упражнения;
- г) игры и развлечения на воде;
- д) упражнения для изучения и совершенствования техники разных способов плавания.

Указанные средства используются на суше и в воде.

На занятиях по плаванию необходимо создать атмосферу радости, используя различные способы поощрения: положительная оценка действий ребёнка, похвала, просьба продемонстрировать упражнение в качестве образца. Это важно для поднятия жизненного тонуса у детей, что положительно влияет на процесс обучения.

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

**В результате 1 года обучения, учащиеся будут:**

**Знать:**

- правила личной гигиены;
- технику безопасности на воде.

**Уметь:**

- самостоятельно входить и выходить из воды;
- самостоятельно выполнять упражнения в воде (лежать на поверхности воды, всплывать, скользить, погружаться);
- выполнять второй тип дыхания;
- осваивать технику работы рук и ног в кроле на груди;
- осваивать технику работы рук и ног в кроле на спине;
- проплыть свободным способом – 25м.

## **1.5. Формы подведение итогов реализации программы**

**Прием контрольных нормативов 1 года обучения**

Общеразвивающие упражнения в воде:

- упражнение «звездочка» на груди;
- упражнение «звездочка» на спине;
- скольжение на груди «стрелочка» с движением ног кролем;
- скольжение на спине «стрелочка» с движением ног кролем;
- проплытие кролем на груди, кролем на спине дистанции 10м;
- проплытие кролем на груди, кролем на спине на дистанции 25м;

## **1.6. Содержание программы**

**Содержание программы 1 года обучения**

**Задачи:**

- обучать основам техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине;
- формировать устойчивого интереса к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;

- ознакомить с правилами поведения в бассейне и техникой безопасности;
- воспитывать морально-этические качества.

### **Вводное занятие.**

#### *Тема №1 Правила поведения в бассейне.*

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

#### *Тема №2 Меры безопасности в бассейне.*

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

#### *Тема №3 Личная гигиена пловца. Требования к одежде пловца.*

Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

#### *Тема №4 Плавание-важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.*

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

### **Общеразвивающие и специальные физические упражнения.**

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения. Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

### **Упражнения для освоения с водой.**

Упражнения для освоения в воде выполняются в течении 10-12 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений (см. приложение №1).

### **Техника плавания кроль на груди, кроль на спине.**

#### **Основание техники плавания кролем на груди:**

- техника работы ног;
- техника работы рук;
- техника выполнения дыхания;
- техника согласования ног со вторым типом дыхания;
- техника согласования работы ног и рук;
- техника согласования работы ног, рук и дыхания.

## **Основание техники плавания кролем на спине:**

- техника работы ног;
- техника работы рук;
- техника выполнения дыхания;
- техника согласования ног со вторым типом дыхания;
- техника согласования работы ног и рук;
- техника согласования работы ног, рук и дыхания (см. приложение №3)

## **Игры на воде.**

Игры занимает особое место в развитии ребенка школьного возраста. Игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию (см. приложение № 2).

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

#### **Условия для занятий плаванием.**

Занятия проводятся в бассейне МАОУ «Инженерный лицей» г.Альметьевска.

Бассейн оснащен раздевалками и душевыми.

Большая ванна имеет размер: длина – 25м., четыре каната делят бассейн на 5 дорожек.

**Учебный инвентарь бассейна:** плавательные доски, спасательный круг, пояса, поплавки, нарукавники, гребные лопатки, нудл (аквапалка), резиновый мяч, тонущие предметы и др.

**Экипировка пловца:** купальный костюм (купальник, плавки), плавательные очки, сланцы, плавательная шапочка, полотенце, губка, мыло.

## **2.2 Формы контроля**

Проведение мониторинга:

- **первичный:** «Уровень физической подготовленности учащихся»
- **промежуточный:** «Контрольные проплытия определенных дистанций, различных стилей плавания»
- **итоговый:** «Соревнования»

## **2.3. Оценочные материалы**

Контрольные упражнения	1год обучения
Общая и специальная физическая подготовка	+
Второй тип дыхания	+
Элементарные упражнения на воде	+
Техника выполнения кроль на груди, кроль на спине	+

Техника выполнения брасс	
Техника выполнения баттерфляй	
Техника стартов и поворотов	
Проплыивание дистанции с учетом времени	25м
Проплыивание дистанции без учета времени	25м

## 2.4. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Практика	Теория		
<b>1. Объем программы и виды учебной работы 1 года обучения</b>						
1.2.	Введение в предмет	2	-	2	беседа	
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	30	28	2	групповая	зачет
1.4.	Упражнения для освоения с водой	18	18	-	групповая	зачет
1.5.	Техника плавания кроль на груди, кроль на спине	58	56	2	групповая	зачет
1.6.	Игры на воде	18	18	-	групповая	
1.7.	Прием контрольных нормативов	18	18		индивидуальная	
	Итого часов	144	138	6		

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)
2. «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» (СанПиН 2.4.4.3.3172-14), утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 04.07.2014 №41;
3. <http://www.school2100.ru/index.html> Образовательная система "Школа 2100".
4. <http://www.pedlib.ru/> - Педагогическая библиотека.  
<http://school.holm.ru/> - Школьный мир. Каталог образовательных ресурсов.  
<http://pedlib.ru/> - Педагогическая библиотека.
5. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989;
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
8. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-20120 год;
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
11. Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ «Об образовании»;
12. Конституция Российской Федерации;

13. Концепция развития дополнительного образования РФ от 4.09.2014 № 1726-р.
14. Модельный стандарт качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования. Приказ МО и Н РТ от 20 марта 2014 г. N 1465/14;
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
16. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
17. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. -М., Физкультура и спорт, 2001.
18. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013 № 1008
19. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
20. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
21. <http://window.edu.ru/window> Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

Приложение №1

## **Подготовительные упражнения для освоения с водой.**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенюю, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплыть и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

### ***Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.***

**Задачи:**

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенюю (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

**Упражнения:**

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.

2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брасом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.
21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

### ***Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.***

**Задачи:**

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

## *Упражнения*

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытираять глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

## *Всплыvания и лежания на воде.*

*Задачи:*

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

## *Упражнения*

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

### *Выдохи в воду.*

*Задачи:*

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

*Упражнения*

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

### *Скольжения.*

*Задачи:*

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

*Упражнения*

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».

11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону/
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

### ***Учебные прыжки в воду.***

#### **Задачи:**

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

### ***Упражнения.***

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить сосок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Приложение №2

### ***Игры на воде.***

## Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

### **«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.

### **«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 полоскать 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.

### **«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.

### **«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.

### **«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.

*Методические указания.* В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

### **«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».

### **«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.

## *Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде*

### **«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.

### **«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.

### **«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.

#### **«Жучок-паучок»**

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

*Методические указания.* При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

#### **«Лягушата»**

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

#### **«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.

#### **«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.

#### **«Водолазы»**

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.

#### **«Охотники и утки»**

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники»

стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

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

#### **«Поезд в туннель»**

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

*Методические указания.* Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

#### **«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.

### *Игры с всплыvанием и лежанием на воде*

#### **«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.

#### **«Авария»**

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь».

*Методические указания.* До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

#### **«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.

#### **«Пятнашки с поплавком»**

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

#### **«Кто делает кувырок?»**

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

### *Игры с выдохами в воду*

#### **«У кого большие пузырей?»**

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

*Методические указания.* Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

#### **«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.

#### **«Фонтанчики»**

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

*Методические указания.* Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

### **«Качели»**

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

### **«Кто победит?»**

Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

*Методические указания.* При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

## *Игры со скольжением и плаванием*

### **«Кто дальше проскользит?»**

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

*Методические указания.* При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

### **«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.

### **«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.

### **«Кто выиграл старт?»**

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной Желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

### Игры с прыжками в воду

#### **«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 не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

#### **«Эстафета»**

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

*Методические указания.* Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

#### **«Прыжки в круг»**

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

*Методические указания.* Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

#### **«Кто дальше прыгнет?»**

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

*Методические указания.* Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывает на безопасное расстояние или выйдет из воды.

#### **«Клоунада»**

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

*Методические указания.* В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывает на безопасное расстояние.

#### **«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.

#### **«На старт - марш!»**

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

#### **«Полет»**

Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

*Методические указания.* Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

#### **«Все вместе»**

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют сосок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок. *Методические указания.* Для повышения интереса к игре участников Можно разделить на две равные по силам команды.

#### **«Каскад»**

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют сосок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

*Методические указания.* Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

### Игры с мячом

#### **«Мяч по кругу»**

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

#### **«Волейбол в воде»**

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

#### **«Салки с мячом»**

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

#### **«Борьба за мяч»**

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

#### **«Мяч своему тренеру»**

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

#### **«Гонки мячей»**

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплы wholeший установленное расстояние и не потерявший мяч.

*Методические указания.* Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

## Приложение №3

### ***Упражнения для изучения техники кроля на груди***

#### **Упражнения для изучения движений ногами и дыхания**

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. -лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. -сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох- при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания:

*В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым Положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.*

#### Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука опирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания:

*В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох в момент касания бедра рукой. Упражнения 15—19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняются вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.*

#### Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания:

*В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.*

*Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем — на каждый цикл.*

#### Упражнения для изучения техники кроля на спине

##### Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания:

*Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.*

##### Упражнения для изучения движений руками

7. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их надвд одой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания:

*Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.*

#### Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. -лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания:

*Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.*