

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Волоконовского района Белгородской
области»**

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол №1 от 30.08.2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
С.М.Голобородько
Приказ №78 «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Плавание»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 6-15 лет
Срок реализации: 1год

РАЗРАБОТЧИК:

Калинина Анна Александровна - тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ
Пасечникова Татьяна Викторовна - тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

п. Волоконовка, 2024г

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Титульный лист

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- 2.1 Формы аттестации и оценочные материалы
- 2.2 Методические материалы
- 2.3 Условия реализации программы
- 2.4 Календарный учебный график
- 2.5 Список литературы

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г.№196»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3234;

- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20);

- Уставом Учреждения.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия плаванием несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и

молодежи, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества.

Значительное количество несчастных случаев на воле, происходят ежегодно из-за неумения граждан плавать. Большой процент их приходится на детей и подростков.

Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является жизненно необходимым навыком для всех возрастных категорий не только детей, подростков и молодежи, но и для всех членов современного общества.

В настоящее время плавание — это спорт, средство оздоровления, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание универсальное средство физической культуры, которое способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья детей улучшению показателей всех физиологических процессов и повышению иммунитета. широко применяется как средство закаливания, профилактическое средство ряда заболеваний и коррекции функциональных отклонений в развитии детей таких как сутулость, искривление позвоночника и др.; имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков.

Значимость программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Программа предназначена для всех желающих возраста 6-12 лет включительно, при наличии медицинского допуска.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими упражнениями, обучением способам освоения плавательных движений. Образовательная деятельность школы осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Уровень: стартовый.

Отличительной особенностью плавания как вида спорта является выполнение движений не на земле, а в воде. Выполнение таких движений требует отличной скоординированности звеньев опорно-двигательного аппарата между собой, а также сбалансированной работы практически всего мышечного корсета.

Для развития общефизической подготовки обучающегося (ОФП), специально физической подготовки (СФП), технической подготовки (ТехПП) программный материал предусматривает:

- обучающие занятия;
- элементы акробатики и гимнастики;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения;
- занятия легкой атлетикой.

Адресаты программы: программа рассчитана на работу с учащимися 6-15 лет в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- проведение контрольных испытаний.

Формы организации обучения: групповая, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Срок освоения программы: 1 год.

Учебные занятия в МБУ ДО ДЮСШ проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы

Режим занятий: Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Один час составляет - 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1-й	4 часа	184 часа

Наполняемость групп составляет 15-20 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.4.1251-03 и условиям МБУ ДО ДЮСШ.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы:

Удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей у детей и молодежи 6-15 лет в области физической культуры и спорта, сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни посредством занятия плаванием.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

Общие задачи - поиск талантливых в спортивном отношении детей и молодежи на основе двигательной одаренности; формирование стойкого интереса к занятию физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Популяризации вида спорта «плавание».

Обучающие:

Обучение комплексу физических упражнений по ОФП, СФП. Обучение основам техники плавания разными способами.

Развивающие:

Развитие общей физической, специальной физической подготовки.

Воспитательные:

Воспитание волевых и морально-эстетических качеств личности. Воспитание

навыков самостоятельной работы.

1.3 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ пп	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
I	Теоретическая подготовка:	10	10		тестирование
II	Практическая	166			тестирование
2.1	Общая физическая подготовка	77		127	
2.2	Специальная физическая подготовка	40		40	
2.3	Технико- тактическая подготовка	49		49	
III	Участие в соревнованиях, спортивных праздниках	По плану спортивно-массовых мероприятий			
IV	Контрольные испытания	8		8	тестирование
	Всего часов на 46 учебных недель тренировочных занятий	184	10	174	

Содержание учебного материала

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Правила поведения в бассейне:

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

Тема 2. Правила, организация и проведение соревнований:

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 3. Гигиена физических упражнений:

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека:

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 5. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде и т.п.);
- кроссовая подготовка общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости.
- упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д
- акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.
- подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Специальная физическая подготовка (СФП)

- подготовительные упражнения для освоения с водой. Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

- упражнения на ознакомление со свойствами воды. Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений.

На начальном этапе применяются следующие упражнения:

- погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

- всплытие на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

- выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании

- скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками; отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для овладения техникой Кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка.

Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки.

Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

Упражнения для овладения техникой Кроль на спине

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой».
10. Плавание кролем на спине на «сцепление».

Упражнения для овладения техникой Дельфин

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, головаприподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре

удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

Упражнения для овладения техникой брасс

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

Упражнения для овладения техникой старта с тумбочки и из воды.

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения

под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

ИГРЫ НА ВОДЕ

Они бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

Командные игры — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

Некомандные — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

Сюжетные игры - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

Бессюжетные — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.
- игры с всплыванием и лежанием на воде.
- игры с выдохом в воду.
- игры со скольжением и плаванием.
- игры с прыжками в воду.
- игры с мячом.

СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования проводятся согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ.

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. По окончании соревнований тренер проводит разбор прошедших соревнований. Учит находить ошибки в технике плавания и тактике. Выявляет положительные и отрицательные стороны, причины проигрыша. Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера и судьи.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. Тренер формирует у занимающихся прежде всего нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность,

терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы: «Спортивная этика и благородство», «Биографии сильнейших пловцов мира, России», «Значение Олимпийских игр и их история», «Выдающиеся советские и российские спортсменки», «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение), видеороликов о знаменитых спортсменах и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки.

1.4 Планируемые результаты

По окончании обучения по программе «плавание» обучающиеся будут *знать:*

- правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоемах;
- базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;
- историю развития отечественного плавания;
- базовые сведения и особенности, характеристик спортивных и прикладных видов плавания;
- о методах и способах спасения людей на воде;

уметь:

- выполнять стартовый прыжок;
- выполнять повороты;
- проплывать дистанцию без учета и с учетом времени с правильным выполнением старта и поворотов;
- демонстрировать технику всех спортивных способов плавания;
- демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;
- применять на практике виды прикладного плавания;
- демонстрировать навыки и умения по плаванию в соревновательной деятельности;

за время обучения сформирую:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитают и будут проявлять культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;

воспитают и будут демонстрировать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

Способы определения результативности реализации программы

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
1. Сформированы специфические умения и навыки: • Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы; • Владение специальной терминологией; • Практические умения и навыки, предусмотренные программой; • Владение специальным оборудованием и оснащением	• Экспертная оценка • Сдача контрольных нормативов • Анализ результатов соревнований
2. Наличие общеучебных умений и навыков: • Умение слушать и слышать педагога; • Умение выступать перед аудиторией • Умение организовать свое рабочее место • Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности • Умение аккуратно выполнять работу	• Педагогическое наблюдение • Анализ результатов деятельности обучающихся
3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка: • Уважительное отношение к национальным ценностям страны; • Личностные отношения к национальной культуре; • Навыки деятельности в коллективе	• Педагогическое наблюдение • Диагностика личностного роста

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Формы аттестации и оценочные материалы

Контрольные испытания в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных испытаний принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств.

Общая физическая подготовленность

В комплекс упражнений для оценки общей физической подготовленности входят: бег 30 м. со старта; непрерывный бег в течение 5 мин.; челночный бег 3х10 м.; 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; прыжки с «прибавками»; подтягивание из виса на руках; бросок набивного мяча.

Специальная физическая подготовленность на суше:

подвижность в плечевых суставах (выкрут с палкой), подвижность позвоночного столба (наклон вперед), подвижность в голеностопном суставе.

Специальная физическая подготовленность в воде:

скоростные возможности (25-50 м).

Техническая (плавательная) подготовленность:

- обтекаемость (длина скольжения).
- интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

Организация и проведение контрольных испытаний.

Бег 30 м. с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Непрерывный бег 5 мин., м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

Челночный бег 3х10 м., с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг, берет кубик

и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Бег на месте в максимальном темпе; учитывают количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м. натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде

«марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым

бедром резины и умножается на 2.

Прыжок в длину с места, см. Выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

Прыжок вверх, см. Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

Прыжки с «прибавками», количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить «прибавки». На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта,

спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча весом 2 кг. вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см. (или наклеена сантиметровая лента). Из положения, стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со

знаком +, если выше – со знаком - . Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Оценка результатов контрольных испытаний.

В таблице дан перечень упражнений с указанием обязательных (++) и дополнительных (+). В зачет обучающимся идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

ПЕРЕЧЕНЬ упражнений для тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Вид спорта	Бег 30 м.	Непрерывный бег 5 мин.	Бег на месте 10 сек.	Челночный бег 3х10 м.	Прыжки			Подтягивание на руках	Бросок мяча
					в длину	вверх	с прибавками		
Плавание	++	++	+	++	++	+	++	+	+

Система контроля и зачетные требования

Контрольные упражнения	СОГ	
	Мальчики	Девочки
Длина скольжения, м	Не менее 5 м	Не менее 5 м
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+
25 м с помощью одних ног	+	+
25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 50 м избранным стилем	На спине	
	01.05.00	01.10.00
	На груди	
	00.58.00	01.00.00

2.2 Методическое обеспечение

Методическое обеспечение занятий включает в себя наличие методической литературы, учебные видеофильмы, плакаты.

Методы обучения плаванию делятся на четыре группы: наглядные, словесные, практические и игровые.

Наглядные методы - создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего

сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

Словесные методы - включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста).

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

Метод изучения движения в целом (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если обучающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

Соревновательный и контрольный методы.

Игровой метод в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму.

2.3 Условие реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы необходимо для ее реализации в полном объеме и требуемого качества подготовки обучающихся.

Материально-техническое обеспечение включает в себя наличие зала для занятий ОФП на суше, чаши бассейна для занятий в воде, раздевалки и душевые для обучающихся, спортивный инвентарь для занятий на суше и в воде.

Примерный перечень оборудования:

№	Наименование	Кол-во изделий	Ед. измерения
1	доска для плавания	15-20	Шт
2	поплавков - вставка для ног	15-20	Шт
3	лопатка для плавания	15-20	Шт
4	скамейка гимнастическая	5	Шт
5	коврик гимнастический	15-20	Шт
6	гимнастические палки	15-20	Шт
7	нудлы	15-20	Шт
8	соединительный элемент для нудла	15-20	Шт
9	ласты	15-20	Шт
10	мячи резиновые	15-20	Шт
11	мяч ватерпольный	15-20	Шт
12	эластичная резина (жгут для плавания)	15-20	Шт
13	обруч гимнастический	15-20	Шт

14	скакалки	15-20	ШТ
15	сетка для хранения инвентаря	15-20	ШТ
16	секундомер	2	ШТ
17	мяч футбольный, мяч футбольный	8-10	ШТ
18	нарукавники	15-20	ШТ
19	дыхательная трубка	15-20	ШТ
20	тормозные пояса	15-20	ШТ
21	эспандер	15-20	шт

2.4 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						I. ТЕОРИЯ		
1.	сентябрь			Беседа	1	Физическая культура и спорт в России	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
2.	октябрь			Беседа	2	Развитие легкой атлетики в России	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
3.	ноябрь			Беседа	2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
4.	декабрь			Беседа	1	Врачебный контроль и самоконтроль	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
5.	январь			Беседа	1	Физические способности и физическая подготовка	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
6.	февраль март			Беседа	2	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
7.	апрель			Беседа	1	Места занятий, оборудование и инвентарь	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:				10			
						II. ПРАКТИКА		

1.	сентябрь-июль			Учебно-тренировочное занятие	77	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	тестирование
2.	сентябрь-июль			Учебно-тренировочное занятие	40	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	тестирование
3.	сентябрь-июль			Учебно-тренировочное занятие	49	Техническая подготовка	Спортивный зал	тестирование
4.	сентябрь-июль			Учебно-тренировочное занятие		Тактическая подготовка	Спортивный зал	тестирование
5.	сентябрь-июль			Учебно-тренировочное занятие	8	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал	тестирование
	ИТОГО часов практической подготовки:				174			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ				184			

2.5 Список литературы:

1. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л. Петрова В.А. Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
2. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А. Протченко Ю.А. Семенов, Москва 2003г.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 18с.
4. Плавание. Примерная программа для ДЮСШ.-М.: Советский спорт, 2006
«Плавание: игровой метод обучения» Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006год.
5. Тристан В.Г. Корягина Ю.В. Физиологические Основы Физической культуры и спорта. Часть 2: Учебное пособие.- Омск СибГАФК, 2001
6. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин.-М.:Аванта, 2001.- 624с.:ил.

Интернет-ресурсы:

1. www.swimming.ru
2. plavanieinfo.ru
3. <http://swimschool.by/literatura-po-plavaniyu/>
4. яндекс коллекция видео уроки плавание для начинающих.
5. <http://swim7.narod.ru/>
6. <https://infourok.ru/>

Кадровое обеспечение программы

Обучение ведут педагоги дополнительного образования, имеющие высшее или среднее профильное образование.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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.

«Полоскание белья». Играющие становятся лицом к ведущему: .., наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

«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».

«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».

«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.

«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.

«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.

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 поможет 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.

«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.

«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 ярким 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». 11сребрасывая 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.

Игры с всплыванием и лежанием на воде:

«Винт». Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении гга спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину. 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 движегшя 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 их 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 сделает кувырок?». Сделав вдох и приняв положен, 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 больше пузырен?». 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.

39 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.

«Нс отставай!» Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом 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 па бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывав!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 ирис 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. 1 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 отплывет 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. Методические указания. Каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

«Кто дальше проскользит?» Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна. 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.

«Вес вместе». Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду¹ 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 соскок, 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 залет 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 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.