

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр «Комеш су»  
п.г.т. Актюбинский Азнакаевского муниципального района РТ

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО ДООЦ «Комеш су»  
Протокол № 1  
от «26» 08 2015г.



«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО ДООЦ  
«Комеш су»  
Т.М.Абдурахманова  
Приказ № 18  
от «26» 08 2015 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Учимся плавать»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 9 - 15 лет

**Срок реализации:** 2 года (288 часов)

**Автор - составитель:**  
Муртазина Миляуша Минзиевна,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

п.г.т. Актюбинский, 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_ 3-6 стр.
2. Учебный тематический план \_\_\_\_\_ 6-9 стр.
3. Содержание программы \_\_\_\_\_ 9-14 стр.
4. Планируемые результаты \_\_\_\_\_ 15 стр.
5. Формы аттестации контроля и оценочные материалы \_\_\_\_\_ 15 стр.
6. Воспитание \_\_\_\_\_ 16-18 стр.
7. Организационно - педагогические условия реализации  
программы \_\_\_\_\_ 18-19 стр.
8. Список литературы \_\_\_\_\_ 19 стр.
9. Приложения \_\_\_\_\_ 20-44 стр.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учимся плавать» - физкультурно-спортивной направленности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учимся плавать» составлена в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р.

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10.

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Методические рекомендации по разработке и реализации раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»

9. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28.

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму

работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»)

#### 11. Устав образовательного учреждения.

Программа по плаванию обладает высокой актуальностью за счёт того, что каждый из трёх видов упражнений реализуется в облегчённом варианте. Это обеспечивает включение в тренировочный процесс детей с низким уровнем физической подготовленности и гарантирует безопасное, поэтапное формирование навыков плавания.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Учимся плавать» в том, заключаются в том, что изучаемые все 3 вида плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс) даются в облегченной форме, которая позволяет удовлетворить потребность в двигательной активности обучающихся, способствует обучению плаванию не испытывая непосильных физических нагрузок. Необходимо сначала научить детей передвигаться в воде с помощью облегченных способов плавания. При плавании облегченными способами, когда движения выполняются обеими руками одновременно, возникает большая подъемная сила, которая обеспечивает высокое положение туловища и головы, что облегчает выполнение вдоха. Таким образом, при любых двигательных сочетаниях с движениями ног, одновременные гребки двумя руками создают облегченные условия для выполнения вдоха и последующего выдоха. Повторное выполнение этих движений способствует тому, что обучающиеся приобретают умение согласовывать движения с дыханием. При плавании облегченными способами совершенно необязательно добиваться (особенно на первых порах) высокого качества выполнения движений. Главное состоит в том, чтобы, выполняя движения заданной координации и согласовывая их с дыханием, научить обучающихся свободно передвигаться по воде, постепенно удлиняя проплываемое расстояние.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учимся плавать» рассчитана на учащихся 9 - 15 лет. В объединения зачисляются учащиеся, желающие заниматься плаванием и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду физкультурно-оздоровительной деятельности, имеющие любой уровень плавательной подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учимся плавать» рассчитана на два года. Занятия проводятся согласно учебному плану, первый год обучения - 144 часа, два раза в неделю по 2 часа, второй год обучения 144 часа, два раза в неделю по 2 часа.

Занятия проходят в очной форме. Основной формой организации учебной деятельности является учебное занятие, которое проводится в традиционной или в нетрадиционной (нестандартной) форме. Занятия

первого года обучения проходят в малой чаше с постепенным выходом в большую чашу.

## **Обучение**

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Учимся плавать» - физическое развитие учащихся через обучение плаванию с учетом особенностей их развития, возраста, реальных сил и возможностей.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоёмах, в бассейне);
- освоить свободное самостоятельное передвижение в водном пространстве;
- обеспечить умение владеть своим телом в непривычной среде;
- формировать элементарные навыки плавания;
- формировать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней;
- обучить простейшим прыжкам в воду.

### **Развивающие:**

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- способствовать непрерывному совершенствованию двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей;
- развивать физические качества - быстроту, силу, выносливость, гибкость, координационные способности, умение сохранять равновесие;
- развивать навыки личной гигиены;
- развивать костно-мышечный корсет;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

### **Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям плавания.

**Учебный тематический план  
1 год обучения**

| №<br>п/п   | Перечень разделов и тем   | Количество часов |          |            |                   |
|------------|---|------------------|----------|------------|-------------------|
|            |   | Всего            | Теория   | Практика   | Форма<br>контроля |
| <b>I</b>   | <b>Введение</b>   | <b>3</b>         | <b>1</b> | <b>2</b>   | Беседа            |
| 1          | Вводное занятие   | 1                | 1        |            | Опрос             |
| 2          | <b>Входной контроль</b>   | 2                |          | 2          |                   |
| <b>II</b>  | <b>Освоение в водной среде</b>  | <b>30</b>        |          | <b>30</b>  |                   |
| 3          | Передвижения по воде шагом, прыжками с различным положением рук                               | 2                |          | 2          | пед. наблюдение   |
| 4          | Передвижения по воде бегом различными способами с гребковыми движениями руками                | 2                |          | 2          |                   |
| 5          | Погружение под воду, ориентация в воде  | 6                |          | 6          |                   |
| 6          | Многokrатные выдохи в воду  | 6                |          | 6          |                   |
| 7          | Безопорное положение «Поплавок» на задержке дыхания   | 6                |          | 6          |                   |
| 8          | Безопорное положение и «Звездочка» на задержке дыхания  | 6                |          | 6          |                   |
| 9          | Контрольное тестирование  | 2                |          | 2          |                   |
| <b>III</b> | <b>Элементы и п/координация плавания стилем кроль на груди и спине</b>                        | <b>111</b>       |          | <b>111</b> |                   |
| 1          | Скольжение с толчка от бортика на груди в горизонтальном положении с различным положением рук | 4                |          | 4          |                   |
| 2          | Скольжение с толчка от бортика на спине в горизонтальном положении с различным положением рук | 6                |          | 6          |                   |
| 3          | Движения ногами при плавании кр/ груди с опорой о бортик                                      | 6                |          | 6          |                   |
| 4          | Движения ногами при плавании кр/ груди с опорой руками о доску                                | 8                |          | 8          |                   |
| 5          | Движения ногами при плавании  | 8                |          | 8          |                   |

|              |  |            |  |   |               |
|--------------|--|------------|--|---|---------------|
|              | кр/спине с опорой о бортик   |            |  |   |               |
| 6            | Движения ногами при плавании кролем на спине с опорой руками о доску   | 6          |  | 6 |               |
| 7            | <b>Контрольное тестирование</b>  | 2          |  | 2 | Промежуточный |
| 8            | Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на груди с опорой руками о доску и с калабашкой на задержке дыхания | 8          |  | 8 | Пед.наб.      |
| 9            | Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на спине без выноса рук с опорой руками о доску и с калабашкой      | 8          |  | 8 |               |
| 10           | Согласование работы ног и гребковых движений руками кролем на груди  | 6          |  | 6 |               |
| 11           | Согласование работы ног и гребковых движений руками кролем на спине без выноса рук   | 6          |  | 6 |               |
| 12           | Элементарные гребковые движения с выносом рук при плавании кролем на груди на задержке дыхания с калабашкой                    | 4          |  | 4 |               |
| 13           | Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на спине с выносом рук с калабашкой на ногах                        | 4          |  | 4 |               |
| 14           | Элементарные гребковые движения руками при плавании облегченным кролем на груди с выносом рук без опоры                        | 8          |  | 8 |               |
| 15           | Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на спине без опоры  | 8          |  | 8 |               |
| 16           | Полная координация кр/гр   | 4          |  | 4 |               |
| 17           | Полная координация кр/спине  | 4          |  | 4 |               |
| 18           | Воспитательные мероприятия   | 9          |  | 9 |               |
| 19           | Водноспортивное мероприятие  | 2          |  | 2 | Промежуточный |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>144</b> |  |   |               |

## 2 год обучения

| №<br>п/п      | Перечень разделов и тем   | Количество часов |          |              |                   |
|---------------|---|------------------|----------|--------------|-------------------|
|               |   | Всего            | Теория   | Практик<br>а | Форма<br>контроля |
| <b>I</b><br>1 | <b>Вводное занятие</b>  | <b>6</b>         | <b>2</b> |              | Беседа<br>Опрос   |
| 2.            | Повторение и закрепление ЗУН 1-го года обучения   |                  |          | 4            | Пед.наб           |
| <b>II</b>     | <b>Элементы и п/координация плавания облегченным стилем брасс</b>   | <b>50</b>        |          | <b>50</b>    |                   |
| 1             | Движения ногами при плавании брассом с опорой о бортик  | 8                |          | 8            |                   |
| 2             | Движения ногами при плавании брассом с опорой о доску   | 8                |          | 8            |                   |
| 3             | Элементарные гребковые движения руками как при плавании брассом с калабашкой на ногах на задержке дыхания             | 6                |          | 6            |                   |
| 4             | Повторение элементарных гребковых движений руками как при плавании брассом с калабашкой на ноге без погружения головы | 6                |          | 6            |                   |
| 5             | Согласование работы ног брассом и гребковых движений руками брассом на задержке дыхания                               | 8                |          | 8            |                   |
| 6             | Согласование работы ног брассом и гребковых движений руками брассом без погружения головы                             | 8                |          | 8            |                   |
| 7             | Полная координация облегченный брасс  | 4                |          | 4            |                   |
| 8             | <b>Контрольные нормативы</b>  | 2                |          | 2            | Промежуточный     |
| <b>III.</b>   | <b>Техника прыжков</b>  | <b>18</b>        |          | <b>18</b>    |                   |
| 10            | Соскок вниз ногами из различных положений   | 4                |          | 4            | Пед.наб.          |
| 11            | Спад вниз головой из положения сидя на бортике  | 6                |          | 6            |                   |
| 12            | Спад вниз головой из положения стоя в наклоне с различным   | 6                |          | 6            |                   |

|              |  |              |  |           |               |
|--------------|--|--------------|--|-----------|---------------|
|              | положением рук   |              |  |           |               |
| 13           | <b>Водноспортивное мероприятие</b>   | 2            |  | 2         | Промежуточный |
| <b>IV</b>    | <b>Техническое совершенствование облегченных видов кроль на груди, кроль на спине, брасс</b> | <b>70</b>    |  | <b>70</b> |               |
| 14           | Элементы и п/координация плавания облегченным стилем кроль на груди                          | 10           |  | 10        | Пед.наб.      |
| 15           | Облегченный кроль на груди полная координация  | 10           |  | 10        |               |
| 16           | Элементы и п/координация плавания стилем кроль на спине                                      | 10           |  | 10        |               |
| 17.          | Кроль на спине полная координация  | 10           |  | 10        |               |
| 18           | Элементы и п/координация плавания облегченным стилем брасс                                   | 10           |  | 10        |               |
| 19           | Облегченный брасс полная координация.  | 10           |  | 10        |               |
| 20           | Воспитательные мероприятия   | 9            |  | 9         |               |
| 21           | Контроль   | 1            |  | 1         | Итоговый      |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>144 ч</b> |  |           |               |

## Содержание программы

### 1 год обучения

**Раздел I.** Введение.

Вводное занятие – 3 ч.

**ТЕМА 1. Занятие 1.** Правила поведения в бассейне, инструктаж по ТБ; личная гигиена тела; экскурсия по оздоровительному центру.

**ТЕМА 2. Занятие 2.** Входной мониторинг (беседа, опрос).

**Раздел II.** Освоение в водной среде -30ч.

**ТЕМА 3.** Передвижения по воде шагом, прыжками с различным положением рук - 2 ч.

**Занятие 1.**

Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены. «Кто выше

выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

**ТЕМА 4.** Передвижения по воде бегом различными способами с гребковыми движениями руками-2ч.

**Занятия 2.** Передвижения по воде бегом, с гребковыми движениями.

Передвижения по воде бегом с высоким подниманием колен гребковыми движениями рук. Уверенные передвижения по воде бегом с поворотом на 180°, руки в стороны. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

**ТЕМА 5.** Погружение под воду, ориентация в воде – бч.

**Занятия 3-5.** Набрать в ладони воду и умыться лицо. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду. То же, держась за бортик бассейна. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно. Подныривания под разграничительную дорожку (резинный круг, доску) при передвижении по дну бассейна. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество рыбок на дне бассейна.

**ТЕМА 6.** Многократные выдохи в воду – бч.

**Занятие 6-8.** Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай). Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох. То же, опустив лицо в воду. То же, погрузившись в воду с головой. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду. Упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

**ТЕМА 7.** Безопорное положение «Поплавок» на задержке дыхания- бч.

**Занятие 9-11.** Положение «Поплавок» в группировке с поддержкой о бортик на задержке дыхания; «Поплавок» с активным выдохом в воду.

Безопорное положение «Поплавок» на задержке дыхания; и с энергичным выдохом в воду.

**ТЕМА 8.** Безопорное положение «Звездочка» на задержке дыхания-бч.

**Занятия 12-14** «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). «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика. «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.

**ТЕМА 9.** Контрольное тестирование - 2ч

**Раздел III.** Элементы и координация плавания стилем кроль на груди и спине. (111ч.)

**ТЕМА 1.** Скольжение с толчка от бортика на груди в горизонтальном положении с различным положением рук-4ч.

**Занятие 1-2.** Скольжение с толчка от бортика на груди в горизонтальном положении, руки вытянуты вперед. Скольжение с толчка от бортика на груди в горизонтальном положении, руки поочередно правая вперед, левая вперед.

**ТЕМА 2.** Скольжение с толчка от бортика на спине в горизонтальном положении с различным положением рук - 6ч.

**Занятия 3-5.** Скольжение с толчка от бортика на спине в горизонтальном положении, руки вытянуты вперед. Скольжение с толчка от бортика на спине в горизонтальном положении, руки поочередно правая вперед, левая вперед.

**ТЕМА 3.** Движения ногами при плавании кролем на груди с опорой о бортик-6ч.

**Занятие 6-8.** Движения ногами при плавании кролем на груди с опорой о бортик. Лежа на груди, держась за бортик руками подбородок на поверхности воды движения ногами кролем. Лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем. Упражнение выполняется на задержке дыхания. То же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем с задержкой дыхания. То же, поменяв положение рук.

**ТЕМА 4.** Движения ногами при плавании кролем на груди с опорой руками о доску-8ч.

**Занятия 9-12.** Движения ногами при плавании кролем на груди с опорой руками о доску, выдохи в воду. Движения ногами при плавании кролем на груди с опорой о доску поочередно правой и левой рукой, выдохи в воду.

**ТЕМА 5.** Движения ногами при плавании кролем на спине с опорой о бортик-8ч.

**Занятия 13-16.** Движения ногами при плавании кролем на спине с опорой о бортик, согнув руки. Движения ногами при плавании кролем на спине с опорой о бортик с прямыми руками.

**ТЕМА 6.** Движения ногами при плавании кролем на спине с опорой руками о доску-6ч.

**Занятия 17-19.** Движения ногами при плавании кролем на спине с опорой руками о доску, доска под головой. Движения ногами при плавании кролем на спине с опорой руками о доску, доска в прямых руках.

**ТЕМА 7.** Контрольное тестирование-2ч.

**ТЕМА 8.** Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на груди с опорой руками о доску и с калабашкой на задержке дыхания-8ч.

**Занятия 1-4.** Освоение и закрепление элементарных гребковых движений руками при плавании кролем на груди с опорой руками о доску и с калабашкой на задержке дыхания.

**ТЕМА 9.** Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем

на спине без выноса рук с опорой руками о доску и с калабашкой-8ч.

**Занятия 5-8** Освоение и закрепление элементарных укороченных гребковые движений руками при плавании кролем на спине, без выноса рук с опорой руками о доску и с калабашкой.

**ТЕМА 10.** Согласование работы ног и гребковых движений руками кролем на груди-6ч.

**Занятия 9-12.**Согласование работы ног и гребковых движений руками кролем на груди. Обучение согласованию работы ног и гребковых движений руками кролем на груди на задержке дыхания. Повторение гребковых движений руками при плавании кролем на груди на задержке, дыхания в согласовании с работой ног. Закрепление навыка работы рук при плавании кролем на груди в согласовании с работой ног.

**ТЕМА 11.** Согласование работы ног и гребковых движений руками кролем на спине без выноса рук-6ч.

**Занятия 13-15.**Согласование работы ног и гребковых движений руками кролем на спине без выноса рук. Обучение согласованию работы ног и гребковых движений руками кролем на спине без выноса рук. Повторение гребковых движений руками при плавании кролем на спине .Закрепление навыка работы рук при плавании кролем на спине в согласовании с работой ног.

**ТЕМА 12.** Элементарные гребковые движения с выносом рук при плавании кролем на груди на задержке дыхания с калабашкой -4ч.

**Занятия 16-17.** Освоение и закрепление элементарных гребковых движений руками при плавании кролем на груди с выносом рук на задержке дыхания с калабашкой.

**ТЕМА 13.** Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на спине с выносом рук с калабашкой на ногах-4ч.

**Занятия 18-19.** Освоение и закрепление элементарных гребковых движений руками при плавании кролем на спине с выносом рук и с калабашкой на ногах.

**ТЕМА 14.**Элементарные гребковые движения руками при плавании облегченным кролем на груди с выносом рук без опоры-8ч.

**Занятия 20-23.**Освоение и закрепление без опоры элементарных гребковых движений руками при плавании облегченным кролем на груди с выносом рук.

**ТЕМА 15.** Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на спине без опоры -8ч.

**Занятия 24-27.** Освоение и закрепление элементарных гребковых движений руками при плавании кролем на спине без опоры.

**ТЕМА 16.** Полная координация облегченный кроль на груди-4ч.

**Занятия 28-29.** Полная координация облегченный кроль на груди.

Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди по элементам. Освоение техники плавания облегченным кролем на груди в полной координации.

**ТЕМА 17.** Полная координация кроль на спине -4ч.

**Занятия 1-4.** Полная координация кроль на спине. Совершенствование техники плавания кролем на спине по элементам. Освоение техники плавания кролем на спине в полной координации.

**ТЕМА 18.** Воспитательные мероприятия – 9 ч.

**ТЕМА 19.** Водноспортивное мероприятие-2ч.

## **2 год обучения**

**Раздел I.** Вводное занятие.

**ТЕМА 1.** Основы элементарного самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития – 2 ч.

**Занятие 1.** Гигиена физических упражнений; личная гигиена, закаливание. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм обучающихся.

**ТЕМА 2.** Повторение и закрепление ЗУН 1-го года обучения – 4ч.

**Занятия 2-3.** Полная координация облегченный кроль на груди. Полная координация кроль на спине.

**Раздел II.** Элементы и координация плавания облегченным стилем брасс – 49ч.

**ТЕМА 1.** Движения ногами при плавании брассом с опорой о бортик- 8ч.

**Занятия 1-4.** Обучить работе ног, как при плавании брассом у опоры. Толчковые движения ногами у бортика.

**ТЕМА 2.** Движения ногами при плавании брассом с опорой о доску -8ч.

**Занятия 5-8.** Толчковые движения ногами с опорой о доску. Согласование толчковых движений ногами с дыханием.

**ТЕМА 3.** Элементарные гребковые движения руками как при плавании брассом с калабашкой на ногах на задержке дыхания-6ч.

**Занятия 9-11.** Гребковые движения руками с продвижением по дну бассейна. Скольжение на груди с движениями руками брассом на задержке дыхания 2-3 цикла.

**ТЕМА 4.** Повторение элементарных гребковых движений руками как при плавании брассом с калабашкой на ноге без погружения головы -6ч.

**Занятия 12-14.** Гребковые движения руками с продвижением по дну бассейна. Скольжение на груди с движениями руками брассом на задержке дыхания 2-3 цикла. Движения руками как при плавании брассом с калабашкой на ноге без погружения головы.

**ТЕМА 5.** Согласование работы ног брассом и гребковых движений руками брассом на задержке дыхания- 8ч.

**Занятия 15-18.** Плавание в согласовании гребковых движений руками и толчковых движений ногами.

**ТЕМА 6.** Согласование работы ног брассом и гребковых движений руками брассом без погружения головы –8ч.

**Занятия 19-22.**Плавание в согласовании гребковых движений руками и толчковых движений ногами без погружения головы.

**ТЕМА 7.**Полная координация облегченный брасс—4ч.

**Занятия 23-24.**Совершенствование техники плавания облегченным брассом по элементам. Освоение техники плавания облегченным брассом в полной координации.

**ТЕМА 8.**Контрольные нормативы - 2ч.

**Раздел III.**Техника прыжков-18ч.

**ТЕМА 1.**Соскок вниз ногами из различных положений - 4ч.

**Занятия 1-2.**Соскок вниз ногами с бортика с махом рук вверх с последующим вытягиванием их вдоль тела. Соскок с тумбочки с шага.

**ТЕМА 2.** Спад вниз головой из положения сидя на бортике - 6ч.

**Занятия 3-5.**Спад в воду из положения сидя на бортике, голова между руками. Спад в воду из положения полуприседа на бортике. Спад в воду из положения полуприседа с толчком от края бортика и последующим скольжением.

**ТЕМА 3.**Спад вниз головой из положения стоя в наклоне с различным положением рук – 6ч.

**Занятия 6-8.**Спад из задней стойки из положения, согнувшись. Спад в воду со стартовой тумбы из положения наклона, руки вверху, голова между руками.

**ТЕМА 4.** Водносportивное мероприятие-2ч.

**Раздел IV.**Техническое совершенствование облегченных видов кроль на груди, кроль на спине, брасс-70ч.

**ТЕМА 1.**Элементы и п/координация плавания облегченным стилем кроль на груди - 10ч.

**Занятия 1-5.**Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди с выносом рук по элементам.

**ТЕМА 2.** Облегченный кроль на груди полная координация- 10ч.

**Занятия 6-10.** Освоение техники плавания кролем на груди в полной координации

**ТЕМА 3.**Элементы и п/координация плавания стилем кроль на спине - 10ч.

**Занятия 11-15.**Совершенствование техники плавания кролем на спине.

**ТЕМА 4.**Кроль на спине полная координация - 10ч.

**Занятия 16-20.**Освоение техники плавания кролем на спине в полной координации.

**ТЕМА 5.**Элементы и п/координация плавания облегченным стилем брас - 10ч.

**Занятия 21-25.**Совершенствование техники плавания облегченным стилем брасс.

**ТЕМА 6.**Облегченный брасс полная координация - 10ч.

**Занятия 21-25.**Освоение техники плавания облегченным стилем брасс.

**ТЕМА 7.** Воспитательные мероприятия – 9 ч.

**ТЕМА 8.** Итоговый контроль - 1ч.

## **Планируемые результаты освоения программы:**

### **После первого года обучения обучающийся будет:**

- знать правила поведения в бассейне на занятиях плаванием;
- знать и соблюдать правила личной гигиены и здоровья;
- знать водную среду, уметь ориентироваться в водном пространстве;
- владеть элементами плавания облегченным стилем кроль на груди и брасс, кроль на спине;
- владеть техникой плавания облегченным стилем кроль на груди и брасс, кроль на спине в полной координации.

### **После второго года обучения обучающийся будет:**

- знать основы элементарного самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития;
- владеть элементами и полной координацией облегченным стилем плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс;
- владеть техникой простых прыжков.

## **Формы аттестации контроля и оценочные материалы**

**1. Начальный или входной мониторинг.** Проводится в начале учебного года. Цель проведения: определение уровня физической подготовки, координации, навыков взаимодействия с водой. Формы мониторинга: тестирование.

**2. Текущий мониторинг.** В течение всего учебного года. Цель проведения: определение степени усвоения обучающимися учебного материала, готовности обучающихся к восприятию нового материала. Формы мониторинга: педагогическое наблюдение, опрос.

**3. Промежуточный или рубежный мониторинг.** Проводится по окончании изучения темы или раздела. Цель проведения: определение степени усвоения учебного материала, результатов обучения. Формы мониторинга: опрос, тестирование (контрольные упражнения адаптированные под возраст и состояние здоровья ребенка), водно – спортивное мероприятие. Результаты мониторинга могут быть основанием для корректировки программы.

## **Оценочные материалы**

Основными критериями оценки занимающихся являются: выполнение диагностических контрольных нормативов по физической и технической подготовленности в соответствии с программными требованиями (протоколы диагностического тестирования).

## **Воспитание**

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

**Целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды.

Поставленная цель раскрывается в следующих **задачах**:

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социо культурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

### **Основные целевые ориентиры воспитания**

- российского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;
- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
- этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;
- принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности;
- деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности.

## **Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ учащиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способным к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

**Практические занятия** детей способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

## **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Учимся плавать» в соответствии с нормами и правилами работы учреждения, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Учимся плавать». Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Учимся плавать» проводится путём опросов родителей в процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Учимся плавать» (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Учимся плавать» за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Учимся плавать» не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Учимся плавать», продвижения в достижении определённых в

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Учимся плавать» целевых ориентиров воспитания, влияния реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Учимся плавать» на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### **Организационно – педагогические условия реализации программы**

Занятия объединения «Учимся плавать» проводятся в малой и большой чашах бассейна. Обучающиеся будут ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне. Температура воды 28—30°С, а температура воздуха 26—28°С. Уровень воды в бассейне, не выше плечевых суставов ребенка, стоящего на дне бассейна. В первый год обучения занятия проходят в малой чаше с выходом в большую чашу после первого полугодия. Второй год обучения занятия проходят в большой чаше.

#### **Инвентарь:**

- разделительные дорожки;
- обручи с грузами ( вертикальные);
- мячи резиновые разных размеров;
- коврики гимнастические;
- дорожка резиновая;
- надувные мячи.

#### **Раздаточный материал:**

- доски плавательные;
- колобашки;
- поролоновые палки;
- лопатки для рук разных размеров;
- ласты, дыхательные трубки, маски;
- игрушки и предметы – тонущие;
- игрушки и предметы плавающие;
- обручи разных размеров.

#### **Информационно-техническое оснащение:**

- множительная техника;
- проектор;
- экран;
- принтер;

- ноутбук;
- фотоаппарат.

### **Методическое обеспечение:**

- плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»;
- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- картотека видеоматериалов для теоретических занятий;
- фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания»;
- картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы;
- комплексы дыхательных упражнений.

**Кадровое обеспечение** - по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Учимся плавать» может работать педагог со средним и высшим педагогическим образованием.

### **Список литературы**

1. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000
- 2.Осокина, Т.И. Как научить детей плавать : Пособие для воспитателей детского сада /Т.И. Осокина. - 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985.– 80 с.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999
5. Кислов А.А. , Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998
6. Макаренко Л.П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1999
7. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001
- 8.Булгакова, Н. Ж. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 1984. – 288 с.
9. Викулов, А.Д. Плавание : учебник /А. Д. Викулов. – Ярославль, 1999. – 160 с.
- 10.Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. /Н. Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 1986. – 191с.

**Приложение 1**

**Календарный план воспитательной работы  
1 год обучения**

| № п/п | Название события мероприятия           | Сроки    | Форма проведения   | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|-------|--|----------|--|--|
| 1     | День открытых дверей                   | Сентябрь | Экскурсия «Бассейн: от раздевалки до дорожки»            | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су»   |
| 2     | Работа с родителями                    | Октябрь  | Проведение собрания «Плавание: польза доступная каждому» | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су»   |
| 3     | «Формула здоровья»                     | Ноябрь   | Круглый стол с участием мед. персонала «Комеш су»        | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су»   |
| 4     | «Азбука здоровья»                      | Декабрь  | Водно-спортивное мероприятие с детьми                    | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су»   |
| 5     | «Весёлая акватория»                    | Январь   | Открытое занятие, для родителей                          | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су»   |
| 6     | «Волшебство весны и отваги»            | Февраль  | Эстафета   | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су»   |
| 7     | Волшебный вечер «Дети в мире анимации» | Март     | Просмотр мультфильма                                     | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су»   |
| 8     | «Экологический патруль»                | Апрель   | Экологическая экскурсия по посёлку                       | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су»   |

|   |  |     |                              |  |
|---|--|-----|------------------------------|--|
|   |  |     |                              | су»  |
| 9 | «Возможности ограничены, способности безграничны». | Май | Водно-спортивное мероприятие | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су» |

**Календарный план воспитательной работы  
2 год обучения**

| № п/п | Название события мероприятия                              | Сроки    | Форма проведения                               | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|-------|---|----------|--|--|
| 1     | День открытых дверей                                      | Сентябрь | Экскурсия в музей бассейна «Чемпион среди нас» | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су»   |
| 2     | «Дух в движении»  | Октябрь  | Презентация с элементами квеста                | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су»   |
| 3     | «Здоровье под ударом» с участием мед.персонала «Комеш су» | Ноябрь   | Круглый стол                                   | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су»   |
| 4     | «25 метров драйва»  | Декабрь  | Аква-спринт                                    | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су»   |
| 5     | «Аква семейка»  | Январь   | Мероприятие с родителями                       | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су»   |
| 6     | «Вместе к победе»   | Февраль  | Проведение «Зарницы»                           | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су»   |
| 7     | «Наша безопасность»                                       | Март     | Учебная  | Фотоотчёт,   |

|   |   |        |                                |  |
|---|---|--------|--------------------------------|--|
|   | в наших руках»                                    |        | тренировка                     | заметка в ВК и на сайте, «Комеш су»            |
| 8 | «Изучаем ПДД вместе!»                             | Апрель | Экскурсия-викторина по посёлку | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су» |
| 9 | «Возможности ограничены, способности безграничны» | Май    | Водно – спортивное мероприятие | Фотоотчёт, заметка в ВК и на сайте, «Комеш су» |

**Приложение 2**

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Учимся плавать» 1 года обучения  
2024-2025 уч.г.**

| № п/п | Месяц    | Чи<br>с<br>ло | Время<br>провед<br>ения<br>заняти<br>я | Форма<br>занятия | Кол -<br>во<br>часов | Тема<br>занятия   | Место<br>провед<br>ения | Фор<br>ма<br>конт<br>роля |
|-------|----------|---------------|--|------------------|----------------------|---|-------------------------|---------------------------|
| 1     | сентябрь | 10            | 14.30                                  | Экскурсия        | 2                    | День открытых дверей<br>«Бассейн: от раздевалки до дорожки»<br>Вводное занятие                          | Бассейн                 | пед.<br>наб               |
| 2     | сентябрь | 11            | 14.30                                  | групповая        | 2                    | Входной контроль  | М/Ч                     | пед.<br>наб               |
| 3     | сентябрь | 17            | 14.30                                  | групповая        | 2                    | II.Освоение в водной среде<br>Передвижения по воде шагом,<br>прыжками с<br>различным положением<br>рук. | М/Ч                     | пед.<br>наб               |
| 4     | сентябрь | 18            | 14.30                                  | групповая        | 2                    | Передвижения по воде шагом,<br>прыжками с<br>различным положением<br>рук.                               | М/Ч                     | пед.<br>наб               |
| 5     | сентябрь | 24            | 14.30                                  | групповая        | 2                    | Передвижения по воде<br>бегом различными<br>способами с гребковыми<br>движениями руками.                | М/Ч                     | пед.<br>наб               |
| 6     | октябрь  | 1             | 14.30                                  | Собрание         | 2                    | Работа с родителями<br>«Плавание: польза<br>доступная каждому»  | Актовый зал             | пед.<br>наб               |
| 7     | октябрь  | 2             | 14.30                                  | групповая        | 2                    | Погружение под воду,<br>ориентация в воде   | М/Ч                     | пед.<br>наб               |
| 8     | октябрь  | 8             | 14.30                                  | групповая        | 2                    | Погружение под воду,<br>ориентация в воде   | М/Ч                     | пед.<br>наб               |
| 9     | октябрь  | 9             | 14.30                                  | групповая        | 2                    | Погружение под воду,<br>ориентация в воде   | М/Ч                     | пед.<br>наб               |
| 10    | октябрь  | 15            | 14.30                                  | групповая        | 2                    | Многократные выдохи в<br>воду.  | М/Ч                     | пед.<br>наб               |
| 11    | октябрь  | 16            | 14.30                                  | групповая        | 2                    | Многократные выдохи в воду  | М/Ч                     | пед.<br>наб               |
| 12    | октябрь  | 22            | 14.30                                  | групповая        | 2                    | Многократные выдохи в воду  | М/Ч                     | пед.<br>наб               |
| 13    | октябрь  | 23            | 14.30                                  | групповая        | 2                    | Безопорное положение<br>«Поплавок» на задержке<br>дыхания.  | М/Ч                     | пед.<br>наб               |
| 14    | октябрь  | 29            | 14.30                                  | групповая        | 2                    | Безопорное положение<br>«Поплавок» на задержке<br>дыхания.  | М/Ч                     | пед.<br>наб               |
| 15    | ноябрь   | 5             | 14.30                                  | групповая        | 2                    | Безопорное положение<br>«Поплавок» на задержке  | М/Ч                     | пед.<br>наб               |

|    |         |    |       |                              |   |  |             |          |
|----|---------|----|-------|------------------------------|---|--|-------------|----------|
|    |         |    |       |                              |   | дыхания.   |             |          |
| 16 | ноябрь  | 12 | 14.30 | групповая                    | 2 | Безопорное положение и «Звездочка» на задержке дыхания.  | М/Ч         | пед. наб |
| 17 | ноябрь  | 13 | 14.30 | Круглый стол                 | 2 | «Формула здоровья» Круглый стол  | Актовый зал | пед. наб |
| 18 | ноябрь  | 19 | 14.30 | групповая                    | 2 | Безопорное положение и «Звездочка» на задержке дыхания.  | М/Ч         | пед. наб |
| 19 | ноябрь  | 20 | 14.30 | групповая                    | 2 | Контрольное тестирование   | М/Ч         | пед. наб |
| 20 | ноябрь  | 26 | 14.30 | групповая                    | 2 | III.Элементы и п/координация плавания стилем кроль на груди и спине.Скольжение с толчка от бортика на груди в горизонтальном положении с различным положением рук. | М/Ч         | пед. наб |
| 21 | ноябрь  | 27 | 14.30 | групповая                    | 2 | Скольжение с толчка от бортика на груди в горизонтальном положении с различным положением рук.   | М/Ч         | пед. наб |
| 22 | декабрь | 3  | 14.30 | групповая                    | 2 | Скольжение с толчка от бортика на груди в горизонтальном положении с различным положением рук.   | М/Ч         | пед. наб |
| 23 | декабрь | 4  | 14.30 | групповая                    | 2 | Скольжение с толчка от бортика на спине в горизонтальном положении с различным положением рук.   | М/Ч         | пед. наб |
| 24 | декабрь | 10 | 14.30 | групповая                    | 2 | Скольжение с толчка от бортика на спине в горизонтальном положении с различным положением рук.   | М/Ч         | пед. наб |
| 25 | декабрь | 11 | 14.30 | групповая                    | 2 | Скольжение с толчка от бортика на спине в горизонтальном положении с различным положением рук.   | М/Ч         | пед. наб |
| 15 | декабрь | 17 | 14.30 | групповая                    | 2 | Движения ногами при плавании кролем на груди с опорой о бортик.  | М/Ч         | пед. наб |
| 16 | декабрь | 18 | 14.30 | Водно-спортивное мероприятие | 2 | «Азбука здоровья»  | М/Ч         | пед. наб |
| 17 | декабрь | 24 | 14.30 | групповая                    | 2 | Движения ногами при плавании кролем на груди с опорой о бортик.  | М/Ч         | пед. наб |
| 18 | декабрь | 25 | 14.30 | групповая                    | 2 | Движения ногами при плавании кролем на груди с опорой руками о доску.  | М/Ч         | пед. наб |
| 19 | декабрь | 28 | 14.30 | группов                      | 2 | Движения ногами при  | М/Ч         | пед.     |

|    |         |    |       |                  |   |  |     |          |
|----|---------|----|-------|------------------|---|--|-----|----------|
|    | ь       |    |       | ая               |   | плавании кролем на груди с опорой руками о доску.  |     | наб      |
| 20 | январь  | 14 | 14.30 | групповая        | 2 | Движения ногами при плавании кролем на груди с опорой руками о доску.  | М/Ч | пед. наб |
| 21 | январь  | 15 | 14.30 | групповая        | 2 | Движения ногами при плавании кролем на груди с опорой руками о доску.  | М/Ч | пед. наб |
| 22 | январь  | 21 | 14.30 | Открытое занятие | 2 | «Весёлая акватория»  | М/Ч | пед. наб |
| 23 | январь  | 22 | 14.30 | групповая        | 2 | Движения ногами при плавании кролем на спине с опорой о бортик.  | М/Ч | пед. наб |
| 24 | январь  | 28 | 14.30 | групповая        | 2 | Движения ногами при плавании кролем на спине с опорой о бортик.  | М/Ч | пед. наб |
| 25 | январь  | 29 | 14.30 | групповая        | 2 | Движения ногами при плавании кролем на спине с опорой о бортик.  | М/Ч | пед. наб |
| 26 | февраль | 4  | 14.30 | групповая        | 2 | Движения ногами при плавании кролем на спине с опорой руками о доску.  | М/Ч | пед. наб |
| 27 | февраль | 5  | 14.30 | групповая        | 2 | Движения ногами при плавании кролем на спине с опорой руками о доску   | Б/Ч | пед. наб |
| 28 | февраль | 11 | 14.30 | групповая        | 2 | Движения ногами при плавании кролем на спине с опорой руками о доску   | Б/Ч | пед. наб |
| 29 | февраль | 12 | 14.30 | групповая        | 2 | Движения ногами при плавании кролем на спине с опорой руками о доску   | Б/Ч | пед. наб |
| 30 | февраль | 18 | 14.30 | групповая        | 2 | Контрольное тестирование   | Б/Ч | пед. наб |
| 31 | февраль | 19 | 14.30 | групповая        | 2 | Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на груди с опорой руками о доску и с калабашкой на задержке дыхания | Б/Ч | пед. наб |
| 32 | февраль | 25 | 14.30 | групповая        | 2 | Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на груди с опорой руками о доску и с калабашкой на задержке дыхания | Б/Ч | пед. наб |
| 33 | февраль | 26 | 14.30 | групповая        | 2 | Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на груди с опорой руками о доску и с калабашкой на задержке дыхания | Б/Ч | пед. наб |
| 34 | март    | 4  | 14.30 | Эстафета         | 2 | «Волшебство весны и отваги»  | Б/Ч | пед. наб |
| 35 | март    | 5  | 14.30 | группов          | 2 | Элементарные гребковые   | Б/Ч | пед.     |

|    |        |    |       |                      |   |   |     |          |
|----|--------|----|-------|----------------------|---|---|-----|----------|
|    |        |    |       | ая                   |   | движения руками при плавании кролем на спине без выноса рук с опорой руками о доску и с калабашкой                        |     | наб      |
| 36 | март   | 11 | 14.30 | групповая            | 2 | Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на спине без выноса рук с опорой руками о доску и с калабашкой | Б/Ч | пед. наб |
| 37 | март   | 12 | 14.30 | групповая            | 2 | Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на спине без выноса рук с опорой руками о доску и с калабашкой | Б/Ч | пед. наб |
| 38 | март   | 18 | 14.30 | групповая            | 2 | Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на спине без выноса рук с опорой руками о доску и с калабашкой | Б/Ч | пед. наб |
| 39 | март   | 19 | 14.30 | Просмотр мультфильма | 2 | «Дети в мире анимации»  | Б/Ч | пед. наб |
| 40 | март   | 25 | 14.30 | групповая            | 2 | Согласование работы ног и гребковых движений руками кролем на груди   | Б/Ч | пед. наб |
| 41 | март   | 26 | 14.30 | групповая            | 2 | Согласование работы ног и гребковых движений руками кролем на груди   | Б/Ч | пед. наб |
| 42 | март   | 27 | 14.30 | групповая            | 2 | Согласование работы ног и гребковых движений руками кролем на спине без выноса рук  | Б/Ч | пед. наб |
| 43 | апрель | 1  | 14.30 | групповая            | 2 | Согласование работы ног и гребковых движений руками кролем на спине без выноса рук  | Б/Ч | пед. наб |
| 44 | апрель | 2  | 14.30 | групповая            | 2 | Согласование работы ног и гребковых движений руками кролем на спине без выноса рук  | Б/Ч | пед. наб |
| 45 | апрель | 8  | 14.30 | групповая            | 2 | Элементарные гребковые движения с выносом рук при плавании кролем на груди на задержке дыхания с калабашкой.              | Б/Ч | пед. наб |
| 46 | апрель | 9  | 14.30 | групповая            | 2 | Элементарные гребковые движения с выносом рук при плавании кролем на груди на задержке дыхания с калабашкой.              | Б/Ч | пед. наб |
| 47 | апрель | 15 | 14.30 | групповая            | 2 | Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на спине с выносом рук с калабашкой на ногах.                  | Б/Ч | пед. наб |
| 48 | апрель | 16 | 14.30 | групповая            | 2 | Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на спине с выносом рук с                                       | Б/Ч | пед. наб |

|    |        |    |       |                                    |   |   |         |          |
|----|--------|----|-------|------------------------------------|---|---|---------|----------|
|    |        |    |       |                                    |   | калабашкой на ногах.  |         |          |
| 49 | апрель | 22 | 14.30 | групповая                          | 2 | Элементарные гребковые движения руками при плавании облегченным кролем на груди с выносом рук без опоры | Б/Ч     | пед. наб |
| 50 | апрель | 23 | 14.30 | групповая                          | 2 | Элементарные гребковые движения руками при плавании облегченным кролем на груди с выносом рук без опоры | Б/Ч     | пед. наб |
| 51 | апрель | 29 | 14.30 | Экологическая экскурсия по посёлку | 2 | «Экологический патруль»   | Поселок | пед. наб |
| 52 | май    | 6  | 14.30 | групповая                          | 2 | Элементарные гребковые движения руками при плавании облегченным кролем на груди с выносом рук без опоры | Б/Ч     | пед. наб |
| 53 | май    | 7  | 14.30 | групповая                          | 2 | Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на спине без опоры.                          | Б/Ч     | пед. наб |
| 54 | май    | 13 | 14.30 | групповая                          | 2 | Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на спине без опоры.                          | Б/Ч     | пед. наб |
| 55 | май    | 14 | 14.30 | групповая                          | 2 | Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на спине без опоры.                          | Б/Ч     | пед. наб |
| 56 | май    | 20 | 14.30 | групповая                          | 2 | Элементарные гребковые движения руками при плавании кролем на спине без опоры.                          | Б/Ч     | пед. наб |
| 57 | май    | 21 | 14.30 | групповая                          | 2 | Полная координация кроль на груди   | Б/Ч     | пед. наб |
| 58 | май    | 27 | 14.30 | групповая                          | 2 | Полная координация кроль на спине   | Б/Ч     | пед. наб |
| 59 | май    | 28 | 14.30 | Водно-спортивное мероприятие.      | 2 | «Возможности ограничены, способности безграничны».  | Б/Ч     | пед. наб |

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Учимся плавать» 2 года обучения  
2025-2026 уч.г.**

| № п/ | Месяц | Чи с | Время провед | Форма занятия | Кол - во | Тема занятия | Место провед | Форма |
|------|-------|------|--------------|---------------|----------|--------------|--------------|-------|
|------|-------|------|--------------|---------------|----------|--------------|--------------|-------|

| п  |          | ло | ения<br>заняти<br>я |                                 | часов |   | е<br>ния    | конт<br>роля |
|----|----------|----|---------------------|---------------------------------|-------|---|-------------|--------------|
| 1  | сентябрь | 16 | 14.30               | Экскурсия                       | 2     | Экскурсия в музей бассейна «Чемпион среди нас»  | Бассейн     | пед.<br>наб  |
| 2  | сентябрь | 17 | 14.30               | групповая                       | 2     | Входной контроль  | Б/Ч         | пед.<br>наб  |
| 3  | сентябрь | 23 | 14.30               | групповая                       | 2     | Повторение и закрепление ЗУН 1-го года обучения   | Б/Ч         | пед.<br>наб  |
| 4  | сентябрь | 24 | 14.30               | групповая                       | 2     | Повторение и закрепление ЗУН 1-го года обучения   | Б/Ч         | пед.<br>наб  |
| 5  | сентябрь | 30 | 14.30               | групповая                       | 2     | Движения ногами при плавании брассом с опорой о бортик  | Б/Ч         | пед.<br>наб  |
| 6  | октябрь  | 1  | 14.30               | Презентация с элементами квеста | 2     | «Дух в движении»  | Актовый зал | пед.<br>наб  |
| 7  | октябрь  | 7  | 14.30               | групповая                       | 2     | Движения ногами при плавании брассом с опорой о бортик  | Б/Ч         | пед.<br>наб  |
| 8  | октябрь  | 8  | 14.30               | групповая                       | 2     | Движения ногами при плавании брассом с опорой о бортик  | Б/Ч         | пед.<br>наб  |
| 9  | октябрь  | 14 | 14.30               | групповая                       | 2     | Движения ногами при плавании брассом с опорой о бортик  | Б/Ч         | пед.<br>наб  |
| 10 | октябрь  | 15 | 14.30               | групповая                       | 2     | Движения ногами при плавании брассом с опорой о доску   | Б/Ч         | пед.<br>наб  |
| 11 | октябрь  | 21 | 14.30               | групповая                       | 2     | Движения ногами при плавании брассом с опорой о доску   | Б/Ч         | пед.<br>наб  |
| 12 | октябрь  | 22 | 14.30               | групповая                       | 2     | Движения ногами при плавании брассом с опорой о доску   | Б/Ч         | пед.<br>наб  |
| 13 | октябрь  | 28 | 14.30               | групповая                       | 2     | Движения ногами при плавании брассом с опорой о доску   | Б/Ч         | пед.<br>наб  |
| 14 | октябрь  | 29 | 14.30               | групповая                       | 2     | Элементарные гребковые движения руками как при плавании брассом с калабашкой на ногах на задержке дыхания | Б/Ч         | пед.<br>наб  |
| 15 | ноябрь   | 5  | 14.30               | групповая                       | 2     | Элементарные гребковые движения руками как при плавании брассом с калабашкой на ногах на задержке дыхания | Б/Ч         | пед.<br>наб  |
| 16 | ноябрь   | 11 | 14.30               | групповая                       | 2     | Элементарные гребковые движения руками как при плавании брассом с калабашкой на ногах на                  | Б/Ч         | пед.<br>наб  |

|    |         |    |       |               |   |   |             |          |
|----|---------|----|-------|---------------|---|---|-------------|----------|
|    |         |    |       |               |   | задержке дыхания  |             |          |
| 17 | ноябрь  | 12 | 14.30 | Круглый стол  | 2 | «Здоровье под ударом» с участием мед.персонала «Комеш су»   | Актовый зал | пед. наб |
| 18 | ноябрь  | 18 | 14.30 | групповая     | 2 | Повторение элементарных гребковых движений руками как при плавании брассом с калабашкой на ноге без погружения головы | Б/Ч         | пед. наб |
| 19 | ноябрь  | 19 | 14.30 | групповая     | 2 | Повторение элементарных гребковых движений руками как при плавании брассом с калабашкой на ноге без погружения головы | Б/Ч         | пед. наб |
| 20 | ноябрь  | 25 | 14.30 | групповая     | 2 | Повторение элементарных гребковых движений руками как при плавании брассом с калабашкой на ноге без погружения головы | Б/Ч         | пед. наб |
| 21 | ноябрь  | 26 | 14.30 | групповая     | 2 | Согласование работы ног брассом и гребковых движений руками брассом на задержке дыхания                               | Б/Ч         | пед. наб |
| 22 | декабрь | 2  | 14.30 | групповая     | 2 | Согласование работы ног брассом и гребковых движений руками брассом на задержке дыхания                               | Б/Ч         | пед. наб |
| 23 | декабрь | 3  | 14.30 | групповая     | 2 | Согласование работы ног брассом и гребковых движений руками брассом на задержке дыхания                               | Б/Ч         | пед. наб |
| 24 | декабрь | 9  | 14.30 | групповая     | 2 | Согласование работы ног брассом и гребковых движений руками брассом на задержке дыхания                               | Б/Ч         | пед. наб |
| 25 | декабрь | 10 | 14.30 | групповая     | 2 | Согласование работы ног брассом и гребковых движений руками брассом без погружения головы                             | Б/Ч         | пед. наб |
| 15 | декабрь | 16 | 14.30 | групповая     | 2 | Согласование работы ног брассом и гребковых движений руками брассом без погружения головы                             | Б/Ч         | пед. наб |
| 16 | декабрь | 17 | 14.30 | «Аква спринт» | 2 | «25 метров драйва»  | Б/Ч         | пед. наб |
| 17 | декабрь | 23 | 14.30 | групповая     | 2 | Полная координация облегченный брасс  | Б/Ч         | пед. наб |
| 18 | декабрь | 24 | 14.30 | групповая     | 2 | Полная координация облегченный брасс  | Б/Ч         | пед. наб |
| 19 | декабрь | 30 | 14.30 | групповая     | 2 | Контрольные нормативы   | Б/Ч         | промежут |

|    |         |    |       |                          |   |  |           |          |
|----|---------|----|-------|--------------------------|---|--|-----------|----------|
| 20 | январь  | 13 | 14.30 | групповая                | 2 | Соскок вниз ногами из различных положений                                | Б/Ч       | пед. наб |
| 21 | январь  | 14 | 14.30 | групповая                | 2 | Соскок вниз ногами из различных положений                                | Б/Ч       | пед. наб |
| 22 | январь  | 20 | 14.30 | Мероприятие с родителями | 2 | «Аква семейка»   | Б/Ч       | пед. наб |
| 23 | январь  | 21 | 14.30 | групповая                | 2 | Спад вниз головой из положения сидя на бортике                           | Б/Ч       | пед. наб |
| 24 | январь  | 27 | 14.30 | групповая                | 2 | Спад вниз головой из положения сидя на бортике                           | Б/Ч       | пед. наб |
| 25 | январь  | 28 | 14.30 | групповая                | 2 | Спад вниз головой из положения сидя на бортике                           | Б/Ч       | пед. наб |
| 26 | февраль | 3  | 14.30 | групповая                | 2 | Спад вниз головой из положения стоя в наклоне с различным положением рук | Б/Ч       | пед. наб |
| 27 | февраль | 4  | 14.30 | групповая                | 2 | Спад вниз головой из положения стоя в наклоне с различным положением рук | Б/Ч       | пед. наб |
| 28 | февраль | 10 | 14.30 | групповая                | 2 | Спад вниз головой из положения стоя в наклоне с различным положением рук | Б/Ч       | пед. наб |
| 29 | февраль | 11 | 14.30 | групповая                | 2 | Элементы и п/координация плавания облегченным стилем кроль на груди      | Б/Ч       | пед. наб |
| 30 | февраль | 17 | 14.30 | групповая                | 2 | Элементы и п/координация плавания облегченным стилем кроль на груди      | Б/Ч       | пед. наб |
| 31 | февраль | 18 | 14.30 | групповая                | 2 | Элементы и п/координация плавания облегченным стилем кроль на груди      | Б/Ч       | пед. наб |
| 32 | февраль | 24 | 14.30 | групповая                | 2 | Элементы и п/координация плавания облегченным стилем кроль на груди      | Б/Ч       | пед. наб |
| 33 | февраль | 25 | 14.30 | групповая                | 2 | Элементы и п/координация плавания облегченным стилем кроль на груди      | Б/Ч       | пед. наб |
| 34 | март    | 3  | 14.30 | Проведение «Зарницы»     | 2 | «Вместе к победе»  | «Комешсу» | пед. наб |

|    |        |    |       |                                |   |   |           |          |
|----|--------|----|-------|--------------------------------|---|---|-----------|----------|
| 35 | март   | 4  | 14.30 | групповая                      | 2 | Элементы и п/координация плавания облегченным стилем кроль на груди | Б/Ч       | пед. наб |
| 36 | март   | 10 | 14.30 | групповая                      | 2 | Элементы и п/координация плавания облегченным стилем кроль на груди | Б/Ч       | пед. наб |
| 37 | март   | 11 | 14.30 | групповая                      | 2 | Элементы и п/координация плавания облегченным стилем кроль на груди | Б/Ч       | пед. наб |
| 38 | март   | 17 | 14.30 | групповая                      | 2 | Элементы и п/координация плавания облегченным стилем кроль на груди | Б/Ч       | пед. наб |
| 39 | март   | 18 | 14.30 | Учебная тренировка             | 2 | «Наша безопасность в наших руках»                                   | «Комешсу» | пед. наб |
| 40 | март   | 24 | 14.30 | групповая                      | 2 | Облегченный кроль на груди полная координация                       | Б/Ч       | пед. наб |
| 41 | март   | 25 | 14.30 | групповая                      | 2 | Облегченный кроль на груди полная координация                       | Б/Ч       | пед. наб |
| 42 | март   | 31 | 14.30 | групповая                      | 2 | Облегченный кроль на груди полная координация                       | Б/Ч       | пед. наб |
| 43 | апрель | 1  | 14.30 | групповая                      | 2 | Элементы и п/координация плавания стилем кроль на спине             | Б/Ч       | пед. наб |
| 44 | апрель | 7  | 14.30 | групповая                      | 2 | Элементы и п/координация плавания стилем кроль на спине             | Б/Ч       | пед. наб |
| 45 | апрель | 8  | 14.30 | групповая                      | 2 | Элементы и п/координация плавания стилем кроль на спине             | Б/Ч       | пед. наб |
| 46 | апрель | 14 | 14.30 | групповая                      | 2 | Элементы и п/координация плавания стилем кроль на спине             | Б/Ч       | пед. наб |
| 47 | апрель | 15 | 14.30 | групповая                      | 2 | Элементы и п/координация плавания стилем кроль на спине             | Б/Ч       | пед. наб |
| 48 | апрель | 21 | 14.30 | групповая                      | 2 | Кроль на спине полная координация                                   | Б/Ч       | пед. наб |
| 49 | апрель | 22 | 14.30 | групповая                      | 2 | Кроль на спине полная координация                                   | Б/Ч       | пед. наб |
| 50 | апрель | 28 | 14.30 | групповая                      | 2 | Кроль на спине полная координация                                   | Б/Ч       | пед. наб |
| 51 | апрель | 29 | 14.30 | Экскурсия-викторина по посёлку | 2 | «Изучаем ПДД вместе!»   | Поселок   | пед. наб |
| 52 | май    | 5  | 14.30 | групповая                      | 2 | Элементы и п/координация  | Б/Ч       | пед.     |

|    |     |    |       |                                   |   |  |     |          |
|----|-----|----|-------|-----------------------------------|---|--|-----|----------|
|    |     |    |       | ая                                |   | плавания облегченным стилем брасс                          |     | наб      |
| 53 | май | 6  | 14.30 | групповая                         | 2 | Элементы и п/координация плавания облегченным стилем брасс | Б/Ч | пед. наб |
| 54 | май | 12 | 14.30 | групповая                         | 2 | Элементы и п/координация плавания облегченным стилем брасс | Б/Ч | пед. наб |
| 55 | май | 13 | 14.30 | групповая                         | 2 | Облегченный брасс полная координация.                      | Б/Ч | пед. наб |
| 56 | май | 19 | 14.30 | групповая                         | 2 | Облегченный брасс полная координация.                      | Б/Ч | пед. наб |
| 57 | май | 20 | 14.30 | групповая                         | 2 | Облегченный брасс полная координация.                      | Б/Ч | пед. наб |
| 58 | май | 26 | 14.30 | групповая                         | 2 | Облегченный брасс полная координация.                      | Б/Ч | пед. наб |
| 59 | май | 27 | 14.30 | Водно-спортивное мероприятие-тие. | 2 | «Возможности ограничены, способности безграничны»          | Б/Ч | пед. наб |

## КАРТОТЕКА ИГР

### **Игры и развлечения на воде способствуют:**

Повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;

Повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;

Совершенствованию плавательных умений и навыков;

Совершенствованию физических и морально-волевых качеств;

Выработке умения взаимодействовать в коллективе;

Воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, делятся на три группы.

**Первая группа** – игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Такие игры проводятся с новичками на первых занятиях плаванием. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

К ним относятся игры типа «Кто быстрее спрячется под водой?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д.

**Вторая группа** – игры сюжетного характера. Они являются основным учебным материалом на занятиях плаванием для детей. Их следует включать в занятия после того, как дети освоятся с водой, научатся передвигаться и уверенно чувствовать себя в воде. Есть игры, в которых необходимо разделение участников на соревнующиеся группы. Сюжетная игра имеющая сложные правила, требует предварительного объяснения. Иногда ее необходимо провести вначале на суше с целью лучшего ознакомления с правилами.

К сюжетно-образным играм относятся: «Караси и карпы», «Рыбы и сеть», «Поезд в тоннель» и др. Большая группа игр с бегом и плаванием, как «Убегай-догоняй». Сюжетные игры представляют собой упрощенный вариант командных игр. Результат действий каждого игрока в группе должен немедленно оцениваться. В играх принимают участие как умеющие, так и не умеющие плавать дети.

**Третья группа** – командные игры. В них участники объединяются в равные по силам команды. Команда может состоять из игроков разного возраста и пола.

Эти игры воспитывают чувство коллективизма, развивают инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют от ребят проявления самостоятельности, достаточных волевых усилий, умения управлять собой. Качество необходимое при разрешении возможных игровых конфликтов. Добровольное ограничение своих действий правилами игры воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки.

В командных играх принимают участие занимающиеся, которые хорошо плавают и уверенно чувствуют себя в воде.

При проведении игры нужно соблюдать следующие правила:

В игру разрешается включать только те упражнения и движения, которые освоены всей группой;

В каждой игре должны участвовать все дети, находящиеся в воде;

В каждой игре перед ее участниками поставлена конкретная задача;

Объясняя игру, следует четко объяснить ее содержание и основные правила;

Следует выбрать ведущего и разделить играющих на группы, равные по силам;

Если вода в бассейне прохладная, игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе;

Во время игры необходимо тщательно следить за поведением играющих, строго наказывая за все нежелательные проявления, грубость, нетоварищеское поведение, нарушение правил игры;

Игру следует остановить, если возникнет необходимость сделать замечание кому-либо из играющих;

После окончания игры нужно обязательно объявить её результаты, назвать победителей и проигравших. Поощрить тех, кто проявил взаимопомощь и умение действовать в интересах коллектива;

Игру следует вовремя закончить, пока она не надоела детям, и они не очень устали.

Успешному проведению игр в воде с детьми помогает непосредственное участие тренера-преподавателя. Это позволяет быстрее организовать детей и вовлечь их в игру. Если тренер-преподаватель сам непосредственно не участвует в игре, то ему необходимо выбрать для себя такое место по отношению к играющим, чтобы хорошо видеть все и всех.

### **Классификация игр:**

С использованием дополнительных средств: с предметами, без предметов, с дополнительным оборудованием.

По целевому назначению: с учебной целью; для отдыха и развлечения; с лечебной целью.

По характеру организации:

командные; неkomандные; сюжетные; несюжетные; на воде; под водой.

По направленности воздействия:

ознакомление со свойствами воды;

изучение и совершенствование техники способов плавания;

развитие физических качеств;

ознакомление с элементами прикладного плавания;

с элементами прыжков в воду.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества участников, их возраста и уровня плавательной подготовленности, а также от условий для проведения игры (глубина водоема, температура воды). Умелый подбор игр дает возможность регулировать физическую и эмоциональную нагрузку для детей.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной части занятия продолжительностью 5-7 минут, а иногда и более - в зависимости от содержания игры и задач данного занятия.

## **ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ УМЕНИЯ ПРОДВИГАТЬСЯ В ВОДЕ**

### **«Море волнуется»**

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

### **«Рыбы и сеть»**

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

### **«Карпы и караси»**

Играющие делятся на две шеренги и становятся спиной друг к другу: одни — «караси», другие — «карпы». По команде преподавателя «караси» поворачиваются и бегут за «карпами», убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После того как все «карпы» будут выловлены, игра возобновляется с другого бортика, но теперь ловят «карпы», а «караси» убегают.

### **«Карусель»**

Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Затем начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом — все бегом, бегом, бегом». Пробежав 2-3 круга, замедляют ход, говоря: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Все останавливаются и затем повторяют то же в обратном направлении.

### **«Байдарки»**

Занимающиеся становятся в колонну по одному. Поднимают прямые руки в стороны. По команде преподавателя начинают выполнять гребковые движения прямыми руками по поверхности воды («плывут на байдарках»).

### **«Морские змеи»**

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

### **«Подпрыгни до игрушки»**

Преподаватель держит игрушку на определенной высоте. Играющие должны из положения стоя в воде в прыжке достать ее рукой.

#### **«Юла»**

Играющие должны по соответствующей команде повернуться направо или налево кругом. Можно повторить то же и в прыжке

#### **«Кто быстрее?»**

По команде преподавателя дети должны добежать или допрыгать до конечной цели. Игру можно проводить всей группой или по командам.

#### **«Дельфины на прогулке»**

Присев, надо оттолкнуться нога ми от дна и прыгнуть вверх-вперед на воду. Кто из играющих, сделав три прыжка, будет дальше всех?

#### **«Переправа»**

Две команды становятся у противоположных бортиков. По сигналу меняются местами. Побеждает команда, в которой все участники быстрее переправились на другой берег и построились. Можно проводить эту игру в беге, а также в приседе, передвигаясь прыжками, боком и спиной вперед.

#### **«Фонтан»**

Дети садятся на дно бассейна в положении упора сзади, образуя круг. По сигналу выполняются движения ногами кролем в различном темпе: по команде «Больше брызг!» — быстро, «Меньше брызг!» — замедляя движения ногами, «Без брызг!» — выполняя движения ногами с малой амплитудой (ноги не поднимаются из воды). То же, но в положении упора лежа. Можно выполнять движения ногами, согласовывая их с выдохом в воду.

#### **«Не опоздай к игрушке»**

Кто быстрее дойдет, добежит, допрыгает, доплывет до «своей» плавающей игрушки. (Например, до рыбки, лошадки)? Игрушки — на противоположной стороне бассейна.

#### **«Кто быстрее»**

Бег в воде на заданное расстояние с помощью рук.

#### **«Буря в море»**

Участники игры строятся в колонну по одному в определенном месте водоема. По сигналу «буря начинается» все разбегаются в разных направлениях — убегают от волн. По сигналу «буря утихла» игроки занимают исходные положения. Место игры должно быть ограничено. Игра проводится в быстром темпе (для этого нужно чаще напоминать участникам: «волны их догоняют», «нужно убежать быстрее»). Продолжительность игры — не более 1 мин. Повторить 2-3 раза.

#### **«Рыбаки и рыбки»**

Игроки делятся на две команды с равным количеством участников в каждой. Игроки одной команды — «рыбаки» — берутся за руки, образуя «невод». Игроки другой команды — «рыбки» — находятся в отведенном для игры участке водоема. «Рыбаки», передвигаясь

по дну, стараются поймать «неводом» «рыбок», убегающих в различных направлениях. Пойманный становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки». Не разрешается ловить разорванным «неводом». Если кто-то из «рыбок» во время преследования спрячется, погрузившись под воду с головой, он считается пойманным. Игра повторяется 3-4 раза.

#### **«Кто выше?»**

Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.

#### **«Поймай рыбу»**

Играющие стоят на месте в шеренге или в кругу. По команде «Поймай рыбу» играющие опускают руки в воду, соединяют кисти рук и, зачерпнув воду, поднимают руки с водой над поверхностью. Учитель смотрит, кто больше набрал воды, у кого вода вытекает из рук и т.д.

#### **«Мельник на мельнице»**

Играющие, взявшись за руки, образуют в воде круг. Выбирается один водящий — «мельник». Он располагается в центре круга. По команде тренера: «Пуск!» играющие двигаются по кругу в правую сторону, а мельник, закрыв глаза, дремлет. Подается команда: «Заело!» — и все игроки разбегаются, а мельник старается их догнать и запятнать (коснуться рукой). Запятнанный игрок становится мельником и занимает его место в центре круга. Если запятнать игрока не удастся, мельник остается на своем месте и игра повторяется еще раз, а затем выбирается новый мельник. Играющим предлагается двигаться то влево, то вправо. Игру можно сначала разучить в зале, обозначив границы бассейна.

## **ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОВЛАДЕНИЮ НАВЫКОМ ПОГРУЖЕНИЯ ГОЛОВЫ В ВОДУ**

#### **«Спрячься в воду»**

Играющие, разбившись на команды с равным количеством участников, выстраиваются в одну колонну – команда за командой). Водящий вращает хорошо надутую футбольную камеру, привязанную к шнуру. Играющие должны пройти мимо водящего, не задев вращающейся камеры. Для этого им приходится погружаться в воду с головой. Тому, кто не успел или не сумел этого сделать, и был задет камерой, дается штрафное очко. Победительницей считается команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

#### **«Лягушата»**

Играющие — «лягушата» — становятся в круг и внимательно ждут сигнала преподавателя. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх. По сигналу «Утка!» — прячутся под воду. Игрок, перепутавший команды, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

#### **«Жучок-паучок»**

Участники игры, взявшись за руки, идут по кругу. В центре его стоит водящий — «жучок-паучок». Ребята произносят нараспев: «Жу-чок-па-у-чок вышел на охоту, не зевай, поспевай, прячьтесь все под воду!». С последними словами все приседают под воду, а тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

#### **«До пяти»**

По команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до пяти. Кто вынырнет раньше времени, становится на одной стороне бассейна, кто продержится под водой до счета «пять» — на другой стороне. Выигрывают последние.

#### **«Спрячься»**

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

#### **«Морской бой»**

Две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу преподавателя они начинают брызгать водой друг другу в лицо (играющие не должны сближаться и касаться друг друга руками). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к брызгам, не закрывают глаза.

#### **«Смотри внимательно»**

Играющие становятся парами лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему различное количество пальцев. Поднявшись из воды, играющий называет количество пальцев, которые он увидел.

#### **«Подводный телеграф»**

Занимающиеся приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Ребята должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ими ударов.

#### **«Насос»**

Занимающиеся разбиваются на пары; взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии шага. По сигналу начинают выполнять попеременные приседания в воду с головой и активный выдох.

## **ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ УМЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ ПРЫЖКИ В ВОДУ**

#### **«Боксер»**

Прыжок с имитацией руками движений боксера.

#### **«Велосипедист»**

Прыжок с имитацией ногами движений велосипедиста.

#### **«Слон»**

Прыжок, держа правую кисть у кончика носа, отведя левую руку в сторону.

### **«Лосось»**

Прыжок в воду правым или левым боком, держа руки вверх.

### **«Чебурашка»**

Прыжок, держа руки на затылке.

### **«Цепочка»**

Поочередные прыжки, взявшись за руки.

### **«Ракеты»**

Стартовый прыжок.

### **«Прыгни в обруч вниз ногами»**

Преподаватель или несколько детей становятся примерно в 1 м от бортика и держат на поверхности воды и параллельно ей несколько обручей. Остальные стоят на бортике напротив. Каждый играющий должен спрыгнуть в воду ногами вниз с брызгами, стараясь попасть в обруч, но не коснуться его. Обруч может отодвигаться от бортика, и прыжки повторяются.

### **Эстафета.**

В игре участвуют две команды. Члены каждой команды садятся вдоль бортика бассейна в колонну по одному. По сигналу замыкающие каждой команды ударяют рукой сидящего впереди и сами прыгают в воду вправо (влево). Каждый последующий проделывает то же самое, как только сидящий сзади дотронется до его плеча.

### **«Кто лучше прыгнет солдатиком?»**

#### **«Кто дальше прыгнет?»**

Сделать стартовый прыжок, стараясь пролететь как можно дальше.

#### **«Кто дальше прыгнет?»**

Выполнить прыжок с бортика вниз ногами на дальность.

### **«Тревога»**

Соревнуются 2-3 команды. Играющие «морские пехотинцы» сидят на краю бассейна. По команде «командира»: «Тревога!» все спрыгивают в воду и строятся в шеренгу. Команда, которая построилась первой, считается победительницей. Перед проведением игры в воде рекомендуется потренироваться на суше.

### **«Десантники»**

Играющие «десантники» сидят на скамье на краю бассейна (в «самолете»), предварительно рассчитавшись по порядку номеров. Командир дает задание спрыгнуть в воду в определенное место. По команде: «Самолет над целью!» все десантники встают и готовятся к прыжку. Командир прыгает первым и выкрикивает по порядку все номера, комментируя прыжки. Например: «Первый — есть, второй — есть» и т.д. При прыжке игроки держат руки в стороны и «приземляются» на полусогнутые ноги.

Вначале игру проводят в зале, мелом начертив на полу круг и прыгая в него с гимнастической скамейки.

### **Групповые прыжки**

Играющие, взявшись за руки, строятся по 5 человек вдоль бортика. По очереди каждая пятерка выполняет прыжок в воду. Выигрывает пятерка, которая точно и одновременно, не теряя равновесия, встала на дно. Вначале игра проводится в зале. Занимающиеся прыгают с гимнастической скамейки.

#### **«Прыжок в круг»**

Совершая прыжок с тумбочки, играющий должен пройти через вертикальное кольцо перед ним. Игра проводится с теми, кто умеет хорошо выполнять стартовый прыжок.

#### **«Пойманный мяч»**

Играющие прыгают по очереди со стартовой тумбочки, помоста, трамплина и на лету ловят брошенный им мяч. Выигрывает тот, кто за три попытки поймает мяч большее количество раз. Мяч необходимо бросать постоянно на одном уровне.

#### **«Кто прыгнет выше?»**

Чтобы научить детей выпрыгивать вверх, их вынуждают преодолевать препятствие, находящееся несколько выше стартовой позиции. Это может быть легкий шест, который удерживается на нужной высоте и на некотором расстоянии от прыгающего.

#### **«Кто лучше перепрыгнет через большой мяч?»**

### **ИГРЫ С ВСПЛЫВАНИЕМ И ЛЕЖАНИЕМ НА ВОДЕ**

#### **«Поплавок»**

Играющие (группа из 6-8 человек), сделав глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди), всплывают на поверхность. Участники соревнуются в том, кто из них лучше выполнит это упражнение.

#### **«Медуза»**

Играющие (группа из 6-8 человек), сделав глубокий вдох, приседают на дно и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность (голова в воде, ноги и руки — свободно).

#### **«Звезда»**

Играющие должны лечь на спину, разведя в стороны руки и ноги. Кто дольше удержится в этом положении?

#### **«Пятнашки с поплавком»**

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

#### **«Карусель»**

Дети становятся в круг, держась за руки, на глубине воды от бедра до груди. Затем через одного они ложатся на грудь или на спину, продолжая держаться за руки. По сигналу

преподавателя «карусель» приводится в движение: те, кто стоит на дне, начинают двигаться по кругу, а лежащие на воде, вызвав один раз сильные брызги ногами, дальше спокойно вытягивают их и выдерживают паузу. Через некоторое время дети меняются местами.

#### **«Бревна»**

Несколько помощников стоят в воде на расстоянии приблизительно 2 м друг от друга, образуя коридор, через который они протягивают «бревна» (маленькие пловцы лежат вытянувшись на воде).

#### **«Акробаты»**

Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в группировке — «комок». Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков, согласно заданию, в установленное время. Положение группировки предварительно выполняется на суше.

#### **«Буксир»**

Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения установленной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры один может буксировать двоих, два — одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится буксируемый. Буксируемый может находиться на груди, на спине, выполнять разные варианты поддержки.

### **ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОВЛАДЕНИЮ ПРАВИЛЬНЫМ ДЫХАНИЕМ**

#### **«Ветерок»**

Занимающиеся становятся в шеренгу, держа руки за спиной (или за головой, на коленях, впереди). Игрушки лежат перед ними на воде. Нужно дуть на них так, чтобы ониплыли вперед.

#### **«Пузырь»**

Дети образуют круг и, взявшись за руки, говорят хором: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не Лопайся!» Как только руки опускаются — пузырь лопнул; дети при выдохе издают звук лопнувшего пузыря. Затем, снова взявшись за руки, образуют круг и выполняют вдох.

#### **«Дышим вместе»**

В игре участвует две команды. По сигналу преподавателя игроки команд, начиная с первых номеров, поочередно погружаются в воду и делают продолжительный (как можно медленнее) выдох. Каждый последующий участник погружается в воду сразу же после выхода из нее своего партнера. Команда, игроки которой выполняют вдох наиболее медленно, считается победителем.

### **«Качели»**

Играющие встают парами спиной друг к другу и берут друг друга под руки. Поочередно наклоняясь вперед до положения нагнувшись лицом в воду, они поднимают своих партнеров на спину над водой. В момент опускания лица в воду делается выдох. Выигрывает та пара, которая больше других несколько раз подряд выполнит вдох и выдох.

### **«Насос»**

Участники игры разделяются на пары и, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии шага. По сигналу учителя они начинают попеременные приседания, погружаясь в воду с головой и выполняя активный выдох. Запрещается сходить с места, мешать друг другу. Продолжительность игры — не более 2 мин.

## **ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОВЛАДЕНИЮ НАВЫКОМ СКОЛЬЖЕНИЯ**

### **«Стрела»**

Ведущий игру становится в воду на расстоянии 5—6 м от берега. Взявшись одной рукой за ноги игрока, при нявшего положение скольжения на груди, поддерживая его другой рукой под живот, толкает «стрелу» к берегу по поверхности воды. Это проделывается поочередно с каждым участником игры. Лучшая «стрела» скользит дальше всех. То же можно выполнять в положении на спине.

### **«Торпеды»**

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

### **«Буксир»**

Дети разбиваются на пары. Один принимает положение «стрела», другой буксирует его, взяв за кисти рук. Выигрывает та пара, которая первой придет к финишу. Затем пары меняются местами. Упражнение можно выполнять в положении на груди и на спине.

### **«Мина»**

Преподаватель бросает мяч на середину бассейна. Играющие, оттолкнувшись от дна, скользят под водой. Нужно проскользнуть так, чтобы не задеть мяча своим телом (чтобы не «взорвалась мина»).

### **«Волчок»**

Играющие разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет роль «поплавка», второй берет его одной рукой за голень, другой — за голову и вращает сначала в одну, потом в другую сторону. Затем партнеры меняются местами.

### **«Винт»**

Выполняя скольжение на груди с движениями ногами кролем, ребенок через некоторое время переворачивается на спину, продолжая движения ногами, затем снова возвращается в исходное положение. Можно это выполнять в согласовании с выдохом в воду.

#### **«Попади торпедой в цель»**

Два участника игры с обручами становятся напротив своей команды на расстоянии 3- м от нее. Каждый из игроков должен оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение сквозь обруч. Выигрывает команда, которая метко попадает в цель «торпедой».

### **ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЗАКРЕПЛЕНИЮ НЕОБХОДИМЫХ НАВЫКОВ**

#### **«Кто сильнее?»**

Играющие разбиваются на пары. В каждой паре двое играющих становятся лицом друг к другу и, взявшись за руки, пытаются стянуть или столкнуть друг друга с места. Кому это удастся, тот считается победителем.

#### **«Перетягивание»**

Двое играющих или две команды, взявшись за веревку или палку, пытаются перетянуть друг друга на свою сторону.

#### **«Переправа «раненого»**

Занимающиеся делятся на тройки. По сигналу двое сцепляют руки и сажают на них третьего. Чья тройка быстрее выполнит задание?

#### **«С донесением вплавь»**

Соревнующиеся плывут любым способом на определенное расстояние, держа в руке «донесение» — шапочку или другой предмет. Выигрывают участники, не замочившие «донесение» и приплывшие первыми.

#### **«Чей рекорд?»**

Все занимающиеся одновременно соревнуются в плавании на скорость в полной координации движений. Можно провести соревнование в виде эстафеты.

#### **«Тоннель»**

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

#### **«Кто сделает меньше гребков?»**

Надо проплыть дистанцию любым стилем с движениями одними руками с наименьшим количеством гребков.

#### **«Можно — нельзя»**

В игре дети закрепляют знания правил поведения на воде. Педагог называет действие, дети определяют его дозволенность. Например, купаться в панамке — нельзя, толкать товарища в воде — нельзя, нырять по команде — можно, подныривать под бортик — нельзя и т. д.

#### **«Лягушки и аисты»**

Играющие разделяются попарно на две группы — «лягушки» и «аисты». Обе группы выстраиваются в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 20 м. По команде преподавателя «лягушки» и «аисты» одновременно начинают плыть навстречу друг другу (к средней линии) с помощью одних ног: «лягушки» — брассом на груди, а «аисты» — кролем на груди. Если «аист» первым пересекает среднюю линию, то «лягушка» останавливается, не доплывая до «аиста», а если «лягушка» первой достигнет средней линии, то останавливается «аист». Выигрывает та команда («аисты» и «лягушки»), в которой больше игроков пересекли среднюю линию.

#### **«Бабочки»**

Играющие выстраиваются в одну шеренгу на мелком месте бассейна (водоема) на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. По команде преподавателя: «Бабочки полетели!» игроки наклоняются вперед и быстро идут по дну, выполняя гребковые движения руками, как при плавании дельфином.

По второй команде: «Бабочки прилетели!» все игроки немедленно останавливаются. Выигрывает тот, кто, пролетев наибольшее расстояние, правильно выполнял гребковые движения руками.

#### **«Кто проплывет дальше всех, не становясь ногами на дно?»**

Отталкивание с последующим скольжением на груди и на спине. Кто дальше проскользит?