

Управление образования администрации
муниципального округа «Усинск»
Коми республикаса «Усинск» муниципальной кытшлӧн
администрацияын велӧдӧмӧн веськӧдланін

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5» г. Усинска
«5 №-а шӧр общеобразовательной школа»
муниципальной бюджетной общеобразовательной велӧданін Усинск кар

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «СОШ №5» г. Усинска
№688 от 01.09.2023 г.

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

Составитель:
Напалков Н.И.,
педагог дополнительного образования

г. Усинск
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учусь плавать» разработана на основе программы Булгаковой Н.Ж. «Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание» и имеет **физкультурно – спортивную направленность**.

Актуальность программы: организация обучения плаванию школьников в режиме дополнительных занятий (секции) могут дать положительный результат в обучении умениям и навыкам вида спорта плавания, а также укрепить и закалить детский организм, приобрести жизненно важный навык.

Отличительные особенности программы: Эта программа коренным образом отличается от примерных и типовых программ по плаванию тем, что для комплектации групп не производится отбор детей по антропометрическим данным, плавучести и другим показателям пригодности к данному виду спорта. Все учащиеся, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий плаванием, а также формируются сборные группы из всех желающих 7-18 лет, разница в возрасте в группе не должен превышать более 2-х лет. Программа будет реализовываться на базе городского бассейна.

Содержание программы доступно для учащихся; реализация программы способствует созданию повышению эмоционального фона; программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности; проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях.

Программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы; Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучения плаванию и оздоровления учащихся с применением элементов аквааэробики. Учащиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Слабое физическое развитие ведет к нарушениям осанки, что в дальнейшем приводит к ухудшению здоровья учащихся. Плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего оздоровительного комплекса.

Отличительная особенность программы заключается в том, что используются методические подходы, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность плавания заключается в том, что оно дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, они приобщаются к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

Адресат программы: Дети в возрасте от 10 до 14 лет без специальной подготовки

Вид программы по уровню освоения – базовый.

Объем программы: 68 часов

Срок реализации программы: дополнительная общеобразовательная программа «Учусь плавать» рассчитана на 1 учебный год (34 недели). По учебному плану предусмотрено 68 часов.

Формы обучения и виды занятий:

- индивидуальные;
- групповые;
- работа в парах, в тройках, в четвёрках;

- обсуждение результатов;
- соревнования;
- подведение итогов.

Форма обучения – очная, включает в себя комбинированные занятия, соревнования. Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие. Комбинированное занятие – характеризуется сочетанием различных форм обучения (теоретическая часть, практическая часть). Практические занятия: упражнения на суше и в воде. Основная форма проведения занятий - практические занятия на воде. Для занятий используется плавательный бассейн 25x16 метров с четырьмя дорожками для плавания, душевые, раздевалки.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (40 минут)

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой и во второй половине дня.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Особенности организации образовательного процесса

- реализация системы творческих знаний, ориентированных на овладение двигательными действиями, игровыми ситуациями, которые способствуют накоплению двигательного опыта, освоению способов их выполнения; определение назначения оборудования, инвентаря, их особенностей и характеристик.

- реализация системы творческих заданий, ориентированных на использование в новых сочетаниях освоенных двигательных действий, игровых ситуаций и т.д.; обеспечивает накопление опыта творческого подхода к использованию оборудования, инвентаря и т.д. позволяет осуществлять перенос в различные области жизнедеятельности воспитанника.

Традиционно используются словесные и практические методы; не традиционно – ряд приемов в рамках игрового метода: прием аналогии. Основными формами работы являются групповые занятия и организация самостоятельной деятельности воспитанников.

- реализация системы творческих заданий, ориентированных на преобразование сочетаний двигательных действий, игровых ситуаций, которая способствует: приобретению творческого опыта в осуществлении их изменений.

Цель программы: Создать условия для обучения плаванию детей и подростков, оздоровления и закаливания организма, определению талантливых для специализации в виде спорта – плавание.

Задачи программы:

1) Образовательная: способствовать обучению плаванию кролем на груди, кролем на спине, старту из «воды», простым поворотам.

2) Развивающая: развить физические качества (быстроту, скорость, силовые и координационные возможности), укрепить здоровье ребёнка средствами физической культуры и закаливающими свойствами воды;

3) Воспитательная: формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1	Теория	3	3	0	Контрольное тестирование
2	Специальная подготовка: техническая	42	1	41	Контрольное тестирование
3	Специальная подготовка: тактическая	8	1	7	Контрольное тестирование
4	ОФП	12	1	11	
Всего		68	3	59	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт.

Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации - как важнейший компонент целостного развития личности. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российского народа. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта на всём протяжении жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Физическая культура - как раздел гуманитарного образования.

Тема 2. Правила поведения в бассейне.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Тема 3. Личная и общественная гигиена.

Общее понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие: оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время тренировок и соревнований. Преимущества здорового образа жизни. Физическая культура в укреплении здоровья человека. Физические упражнения и физическая подготовленность. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании, о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Профилактика заболеваний. Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом. Гигиена мест занятий и соревнований по плаванию. Необходимость периодических медицинских осмотров. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию.

Тема 4. Закаливание организма.

Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком.

Тема 5. Оказание первой помощи пострадавшим.

Оказание первой помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Отогревание озябших рук, ног, ушей, лица. Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Понятие о здоровье и болезни. Меры профилактики.

Тема 6. Основы техники спортивного плавания, стартов и поворотов.

Определение понятия «спортивная техника». Техника-основа спортивного мастерства. Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Развитие

техники, её особенности. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов.

Тема 7. Основы тактики в спортивном плавании.

Тактическая подготовка, её содержание, приёмы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по плаванию. Тактика пловца - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные: проявлять интерес к здоровому образу жизни, стремиться к достижению более высокого уровня сформированности умения плавать

Метапредметные: учащиеся должны *знать* и *соблюдать*:

- основные правила безопасности поведения на воде и в плавательном бассейне;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни;
- правила игр на воде.

Предметные: учащиеся должны *уметь*:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять упражнения «поплавок», «звездочка» (на спине и на груди);
- выполнять скольжение на груди и на спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине»;
- проплыть дистанцию 25 метров кролем на спине;
- проплыть 25 метров кролем на груди.

Условия реализации программы

1. Бассейн
2. Плавательные доски.
3. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
4. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
5. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр
6. Наукавники.
7. Маски для плавания.
8. Поролоновые палки (нудлы)
9. Мячи разных размеров.
10. Обручи плавающие и с грузом.
11. Шест.
12. Музыкальный плеер.
13. Диски с музыкальными композициями.

Формы аттестации и контроля

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания в виде контрольных упражнений: «поплавок», «звездочка», скольжение в воде с работой ног кроль, плавание кроль на груди и на спине 25 метров.

Определение результативности проходит 2 раза в год в январе и мае.

Оценочные материалы

Критерии обученности

Уровни	Теория	Практика
Высокий (7-10 баллов)	Учащийся хорошо знает основные термины в плавании.	Учащийся овладел в полном объеме всеми изученными способами плавания.
Средний (4-6 баллов)	Учащийся отвечает не на все вопросы, поставленные педагогом.	Учащийся владеет одним из способов плавания.
Низкий (1-3 баллов)	Учащийся не знает или путает специальную терминологию.	Учащийся владеет только скольжением и работой ног или только умением держаться на воде.

Контрольные нормативы (формы проведения промежуточной аттестации)

- Тестирование
- Соревнования

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Мальчики	Девочки
Упражнения по освоению с водой	+	+
Проплывание дистанции кролем на спине (25 м)	+	+
Проплывание дистанции кролем на груди (25 м)	+	+
Старт из воды	+	+
Простой поворот на груди	+	+
Простой поворот на спине	+	+
Соревнования		
Февраль	25 м кроль на спине, 25 м кроль на груди.	25 м кроль на спине, 25 м кроль на груди.
Май	50 м комбинированно (25 кролем на груди + 25 м кролем на спине)	50 м комбинированно (25 кролем на груди + 25 м кролем на спине)

Вышеизложенные тесты проводятся в бассейне.

Методические материалы

Перечень упражнений

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка на суше

- Прикладные упражнения.
- Строевые упражнения, ходьба и бег.
- Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся.
- Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки.
- Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.
- Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой.
- Броски и ловля набивных мячей, передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди. Броски и ловля мяча в положении сидя.

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

- Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь поднять возможно выше руки и ноги.
- Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
- Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
- Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево, направо.
- Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
- Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
- Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волку» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
- Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
- Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

Упражнения с партнером.

- Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
- Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
- Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к долу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
- Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх, второй - в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на

ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

– Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

– Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление. положив руки на плечи упражняющегося.

– Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка).

– Стоя спиной к друг другу, взяться под руки. присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения с набивными мячами.

– Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

– Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

– Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.

– Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.

Упражнения на расслабление.

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса:

– расслабленные маховые и вращательные движения руками;

– наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;

– упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения.

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются:

– перекаты в стороны из упора стон на коленях или из положения лежа прогнувшись;

– перекаты назад и вперед;

– кувырок вперед в группировке;

– кувырок вперед с шага;

– мост из положения лежа на спине;

– кувырки через плечо;

– шпагат с опорой на руки.

Специальная физическая подготовка на суше.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движениями руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине. Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые

движения плечевого пояса. Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.

Основные методики

Упражнения по освоению с водой

1. Ходьба в воде, бег в воде.
2. Погружение в воду с головой.
3. Нырание под воду.
4. Выпрыгивание в воде.
5. «Поплавок», «звезда», «медуза».
6. Скольжение без движений ногами «стрелочка».
7. Скольжение с движением ногами «торпеда».
8. Игра «Ловцы жемчуга».

Упражнения на дыхание

1. Опускание головы в воду на задержке дыхания.
2. «Вдох- выдох в воду».
3. «Вдох-погружение до дна - выдох-всплывание».
4. «Вдох - произнести букву «У».
5. У бортика в положении лёжа «вдох-выдох в воду».

Упражнения на скольжение

1. Скольжение на груди с толчком от дна бассейна.
2. Скольжение на спине с толчком от дна бассейна.
3. Скольжение на груди с толчком от бортика бассейна.
4. Скольжение на спине с толчком от бортика бассейна.

Упражнения по изучению способа плавания кролем на спине

1. Движение ног кролем на спине у бортика.
2. Движение ног кролем на спине с доской.
3. Движение ног кролем на спине, руки вдоль туловища.
4. Движение ног кролем на спине с гребком одной рукой.
5. Согласование движений ног, дыхания с различным положением рук.
6. Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на спине.

Упражнения по изучению способа плавания кролем на груди

1. Движения ног кролем на груди у бортика.
2. Движения ног кролем на груди с доской.
3. Движения ног кролем на груди с доской и дыханием.
4. Движения ног кролем на груди с доской, держась одной рукой за доску и поворотом головы для «вдоха-выдоха в воду».
5. Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на груди.

Упражнения по изучению техники старта из воды

1. Изучение исходного положения в воде, держась руками за поручень.
2. Скольжение на спине без движений ногами кролем.
3. Скольжение на спине с движениями ногами кролем.
4. Выпрыгивание из воды в положение лёжа на спине на воду.
5. Старт из воды в согласовании (исходного положения и прыжка).

Список литературы

1. Безопасность на воде и о помощи пострадавшим. М., 2007.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
3. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М.,2002.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М.,2000.
5. Булганова М.Ж.. Плавание. Учебное пособие под об щей редакцией профессора М.,2001.
6. Велитченко В. Как научиться плавать. М.,2000.
7. Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. М.,2004.
8. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. СПб,2001.
9. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД.,2007.
10. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
11. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
12. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.
13. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. РнД., 2001.
14. Мухортова Е.Ю.. Обучение плаванию малышей М., 2008.
15. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб, 2006.
16. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
17. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991 .
18. Петрова Н.А., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
19. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
20. Плавание – правила соревнований. М.,1988.
21. Плавание. Учебная поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, спецшкол, ДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. М.,1983.
22. Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. М., 1999 .
23. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03.
24. Соколова М.Г. Плавание и здоровье малыша. РнД. - 2007. 25. Булгакова Н.Ж. Плавание. М. «ФиС», 1984.
26. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М. Просвещение, 1985. 27. Никитский Б.Н. Плавание. М. Просвещение, 1981.
28. Воронова А.К. Программа обучения плаванию в Д.С. СПб, Детство-пресс 2003.
29. Ласточкина А.В., Ващук О.В., Леонтьук А.М., Леонтьук Л.М. Плавание

Календарный учебный график

Начало учебного года	10 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Сменность занятий	1-2 смена
Начало учебных занятий	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений дополнительного образования в школе, с 8.30
Окончание учебных занятий	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений дополнительного образования в школе, до 18.00
Промежуточная аттестация в переводных группах	Апрель-май
Окончание учебного года	25 мая
Каникулярный период	1-08 января

Игры на воде. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«*Кто выше?*» Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

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

«*Переправа*» Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

«*Лодочки*» Играющие стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три – вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

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

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

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

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

«*Кто быстрее спрячется под водой?*» Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

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

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

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

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

«Насос» Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

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

Игры с всплыванием и лежанием на воде:

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

«Авария» По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь». Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

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

сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

«Пятнашки с поплавком» Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?» По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

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

«Фонтанчики» Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее. Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е. чьи «фонтанчики» бьют лучше. Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

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

«Кто победит?» Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта. Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Игры со скольжением и плаванием

«Кто дальше проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела» Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

«Ромашка» Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны. Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 1530 секунд играющие меняются местами.

«Кто выиграл старт?» Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливную желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем. Игры с прыжками в воду «Не отставай!» Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они прыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

Игры с мячом

«Мяч по кругу» Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч. «Волейбол в воде» Задача игры: та же, что и в предыдущей игре. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Салки с мячом» Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

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

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).