

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Северо-Енисейская детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
МБОУ ДО «ДЮСШ»  
Протокол № 1 «31» 08 2022



Утверждаю  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»  
Д.В. Герасимов  
Приказ № 431/1 «31» 08 2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Начальное обучение плаванию»**

Направленность программы: физкультурно–спортивная  
Уровень программы: стартовый (ознакомительный)  
Возраст обучающихся: 7 – 12 лет  
Срок реализации: 3 года

Составители:  
Старикова Н.А., зам.директора по УВР,  
Мугаллямова Н.В., тренер–преподаватель

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	12
Раздел № 2 «Комплекс организационно–педагогических условий»	
2.1.Календарный учебный график	14
2.2.Условия реализации программы	14
2.3.Формы аттестации и оценочные материалы	16
2.4.Методические материалы	18
2.5.Воспитательная работа	18
Библиографический список	19
Приложение №1	20
Приложение №2	22
Приложение №3	24
Приложение №4	27
Приложение №5	37
Приложение №6	45

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Начальное обучение плаванию» (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении плавания МБОУ ДО «ДЮСШ» (далее – Учреждение).

Программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля; психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Устава МБОУ ДО «ДЮСШ» и других внутренних нормативных правовых актов.

**Направленность Программы** – физкультурно-спортивная.

**Новизна программы** состоит в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц,

является частью всего комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно. Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно–оздоровительных группах. На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996–р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

Умение плавать – жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Плавание имеет важное значение для физического развития детей, поскольку является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к простудным заболеваниям, содействует развитию сердечно–сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно–двигательного аппарата ребёнка. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных задач в области физического воспитания и обеспечения безопасности, особенно среди подрастающего поколения. В связи с этим дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» для детей 7 – 12 лет приобретает особое значение, поскольку ее реализация не только помогает обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки плавания, но и может послужить эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

**Отличительной особенностью данной программы** является применение различных методов обучения и сочетание тренировочных занятий как на воде, так и в спортивном зале (сухое плавание). Основные методы обучения, используемые в данной программе: словесный, наглядный, метод упражнений, метод разучивания по частям и в целом, а также игровой и соревновательный методы.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Анатомические особенности детей.

Для плавания имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Гибкость и подвижность в суставах позволяет быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. До 10 лет постепенно увеличивается сила мышц, возрастает их упругость и эластичность. Мышцы детей быстрее утомляются, но также быстро происходят процессы восстановления. К 8–10-летнему возрасту показатели возбудимости мышц приближаются к характеристике взрослого человека. В этом возрасте дети на тренировках могут осваивать довольно сложные, с учетом их подготовки, по технике выполнения упражнения, так как наибольшие нормы прироста физических качеств, особенно таких, как ловкость, быстрота, выносливость, наблюдаются именно в младшем школьном возрасте.

Физиологические особенности детей.

Важнейшие показатели сердечно–сосудистой и дыхательной систем, характеризующие готовность организма к перенесению нагрузок, изменяются за школьные годы в связи с ростом и развитием ребенка. Вот почему эффективно способствовать развитию и укреплению этих систем на занятиях по плаванию начиная с младшего школьного возраста. Занятия плаванием укрепляет сердечную мышцу.

У детей младшего школьного возраста преобладает тип грудного дыхания. Умение правильно дышать имеет большое значение для всего растущего организма. Правильное дыхание оказывает благоприятное воздействие на сердечно–сосудистую систему, а также на возбудимость нервной системы. Занятия плаванием – лучшая тренировка для межреберных мышц и дыхательной системы. Результатом укрепления этих мышц является хорошая жизненная емкость легких.

Психологические особенности.

К психологическим особенностям детей школьного возраста можно отнести легкую возбудимость, которая проявляется как в движении, так и в речи. Занятия плаванием очень полезны для удовлетворения потребности в двигательной активности. На занятиях необходимо использовать игровой метод, отличающийся эмоциональностью и динамизмом. Образовательный процесс должен быть разнообразен как по содержанию учебного материала, так и по методике его проведения. Необходима частая смена заданий. Все упражнения в обучении первым навыкам в плавании имеют красивые образные названия: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка» и многие другие.

Плавание является естественным средством массажа кожи, а, следовательно, оказывает тонизирующее и уравнивающее действие на нервную систему. Это приводит к нормализации деятельности сердечно–сосудистой, дыхательной и пищеварительной системы. Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

**Адресат программы:** допускаются обучающиеся 7 – 12 лет, желающие

заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 10 – 15 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации деятельности:** индивидуальная, групповая.

**Формы работы с обучающимися:**

- групповые тренировочные занятия на суше и в воде;
- теоретические аудиторные занятия;
- тестирование, диагностирование;
- игры-эстафеты;
- спортивные праздники, соревнования.
- Индивидуальная работа;
- Проект «Водная акварель»

Каждая форма проведения занятия включает в себя 3 части: подготовительную (вводную); основную; заключительную. Подготовительная часть занятия, начинается на суше и продолжается в воде. Такая последовательность позволяет в первой части лучше организовать группу, сообщить задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения, выполнять общеразвивающие, специальные и подготовительные упражнения. В основной части, проводимой в воде, дети обучаются плаванию, выполняют комплексы подготовительных подводящих и специальных упражнений; совершенствуют полученные навыки, осваивают технику плавания. В заключительной части, проводятся заминка, подвижные игры в воде, подводятся итоги, дается задание на дом.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа. Занятие проводится в бассейне и спортивном зале, длительность которого составляет 90 минут.

## **1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** обучение плаванию и физическое самосовершенствование обучающихся посредством занятий в бассейне и в спортивном зале.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- сформировать общие представления о плавании, его значении в жизни человека;
- ознакомить с правилами безопасности на воде;
- изучить техники плавания и овладеть основными навыками плавания;
- научить обучающихся простейшим способам контроля за физической нагрузкой;
- сформировать у обучающихся комплекс специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

**Развивающие:**

- научиться преодолевать водобоязнь;
- развивать и совершенствовать физические качества (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- развивать интерес к самостоятельным занятиям плаванием;
- укреплять здоровье обучающихся посредством закаливания организма.

**Воспитательные:**

- сформировать у занимающихся осознанное отношение к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;
- сформировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

### 1.3. Содержание программы

#### 1 год обучения

**Цель:** укрепление мышц обучающихся, несущих основную нагрузку и развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений).

#### **Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить работе рук при скольжении на груди и спине;
- обучить нырянию в воду и плаванию под водой;
- научить плавать кролем на груди 10–15 метров;
- обучить работе рук, ног, дыхания.

**Развивающие:**

- развить мышцы костно–связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса.

**Воспитательные:**

- воспитать навыки самоконтроля;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

#### Учебный план 1–го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне	2	2	-	Наблюдение, беседа
2.	Обучение технике дыхания, скольжению на груди и на спине		1	12	Разбор, анализ, беседа
3.	Обучение технике дыхания, скольжению на груди и на спине в сочетании с работой ног		1	28	Разбор, анализ, беседа
4.	Обучение технике дыхания, передвижению под водой		1	18	Разбор, анализ, беседа
5.	Обучение технике дыхания, нырянию с бортиков		1	22	Разбор, анализ, беседа
6.	ОФП. Общеразвивающие упражнения		1	20	Контрольные испытания по

					физической подготовке, сдача норм ГТО
7.	Упражнения на развитие гибкости		1	16	Разбор, анализ
8.	Упражнения на развитие координации движений		1	16	Разбор, анализ
9.	Упражнения на развитие скоростных качеств		1	16	Разбор, анализ
10.	СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава		1	20	Контрольные испытания по физической подготовке, сдача норм ГТО
11.	Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем»		1	27	Разбор, анализ
12.	Гимнастические упражнения			27	Контрольные испытания по физической подготовке
	Итого часов	234	12	222	

### **Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять комплекс ОРУ перед входом в воду;
- самостоятельно проплыть кролем на груди, на спине и дельфином на ногах 10 – 15 метров;
- выполнять санитарно–гигиенические требования в бассейне.

Обучающийся должен приобрести навыки:

- правильного дыхания при плавании на груди и на спине;
- выполнения скольжения на груди и на спине;
- выполнения скольжения на груди и на спине с работой ног;
- ныряния в воду и плаванию под водой.

Обучающийся должен выполнить. нормативы ГТО в своей возрастной категории.

### **2 год обучения**

**Цель:** укрепление мышц обучающихся, несущих основную нагрузку и развитие основных двигательных качеств (быстроты, гибкости, выносливости, координации движений) и опорно–двигательного аппарата.

#### **Задачи:**

Обучающие:

- обучить работе рук при скольжении на груди и спине;



- обучить нырянию в воду и плаванию под водой;
- научить плавать кролем на груди, на спине, дельфином на ногах 25 метров;
- обучить согласованию работы рук, ног и дыхания.

**Развивающие:**

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

**Воспитательные:**

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Учебный план 2-го года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне	2	2	-	Наблюдение, беседа
2.	Обучение скольжению на спине в сочетании с работой ног и дыхания		1	20	Разбор, анализ, беседа
3.	Обучение технике плавания кроль на груди, на спине, дельфин на ногах		1	28	Разбор, анализ, беседа
4.	Обучение технике дыхания, передвижению под водой способом кроль, дельфин		1	18	Разбор, анализ, беседа
5.	Обучение нырянию со стартовой тумбочки, технике поворотов «маятник», «сальто»		1	14	Разбор, анализ, беседа
6.	ОФП. Общеразвивающие упражнения		1	20	Контрольные испытания по физической подготовке, сдача норм ГТО
7.	Упражнения на развитие гибкости		1	16	Разбор, анализ
8.	Упражнения на развитие координации движений		1	16	Разбор, анализ
9.	Упражнения на развитие скоростных качеств		1	16	Разбор, анализ

10.	СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава		1	20	Контрольные испытания по физической подготовке, сдача норм ГТО
11.	Имитационные упражнения работы рук, ног кролем на груди, дельфином и на спине		1	27	Разбор, анализ
12.	Гимнастические упражнения			27	Контрольные испытания по физической подготовке
	Итого часов	234	12	222	

### Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять комплекс ОРУ перед входом в воду;
- самостоятельно проплыть кролем на груди, на спине и дельфином на ногах 25 метров;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне.

Обучающийся должен приобрести навыки:

- выполнения скольжения на груди и на спине с работой рук и ног;
- техники плавания способом дельфин на ногах;
- техники поворотов;
- ныряния в воду и плаванию под водой.

Обучающийся должен выполнить. нормативы ГТО в своей возрастной категории.

### 3 год обучения

**Цель:** укрепление мышц обучающихся, несущих основную нагрузку и развитие основных двигательных качеств (быстроты, гибкости, выносливости, координации движений) и опорно–двигательного аппарата.

#### Задачи:

Обучающие:

- обучить технике старта;
- обучить технике плавания кролем на груди и на спине;
- совершенствовать технику плавания способом «дельфин» на ногах и кролем на груди и на спине;
- научить плавать кролем на груди, на спине, дельфином на ногах 50 метров.

Развивающие:

- развить скоростно–силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата рук и ног;
- развить силовую выносливость мышц рук и ног и плечевого пояса;

- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навыки самоконтроля;
- воспитать морально–волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

### Учебный план 3–го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Значение плавания, предупреждение травматизма	2	2	-	Наблюдение, беседа
2.	Обучение движениям рук кролем на груди, на спине		1	22	Разбор, анализ, беседа
3.	Обучение согласованию движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине		1	22	Разбор, анализ, беседа
4.	Обучение движению рук и ног и дыхания кролем на груди и на спине		1	24	Разбор, анализ, беседа
5.	Обучение движению работы ног дельфином		1	16	Разбор, анализ, беседа
6.	Обучение техники старта кролем на груди и на спине и техники поворотов. Совершенствование техники кроль на груди и на спине		1	16	Контрольные испытания по физической подготовке, сдача норм ГТО
7.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости		1	16	Разбор, анализ
8.	ОРУ		1	16	Разбор, анализ
9.	Упражнения на развитие ловкости		1	16	Разбор, анализ
10.	Упражнения на развитие силы		1	20	Контрольные испытания по физической подготовке, сдача норм ГТО
11.	Упражнения на развитие скорости		1	27	Разбор, анализ
12.	СФП. Упражнения с ленточными эспандерами			27	Контрольные испытания по физической подготовке

13.	Имитационные упражнения по технике плавания на гимнастических матах				Разбор, анализ
14.	Гимнастические упражнения				Контрольные испытания по физической подготовке
	Итого часов	234	12	222	

### **Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплыть кролем на груди, на спине и дельфином на ногах 50 метров;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне.

Обучающийся должен приобрести навыки:

- техники плавания кролем на груди, на спине и дельфином на ногах;
- выполнения старта и техники поворотов.

Обучающийся должен выполнить. нормативы ГТО в своей возрастной категории.

### **1.4.Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

#### **Метапредметные:**

##### **Познавательные:**

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задачи.

##### **Регулятивные:**

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей.

**Коммуникативные:**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Предметные результаты.**

Принцип построения программы в разрезе трех лет предполагает описание предметных результатов после каждого года обучения.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Продолжительность одного занятия	Количество часов в неделю	Количество учебных дней	Количество часов в год	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1.	1 год	01.09.2020	31.05.2021	39	90 мин.	6	117	234	Май 2021
2.	2 год	01.09.2021	31.05.2022	39	90 мин.	6	117	234	Май 2022
3.	3 год	01.09.2022	31.05.2023	39	90 мин.	6	117	234	Май 2023

### 2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

№	Наименование оборудования	Кол-во	Цель использования	Как часто используется
<b>Оборудование помещений бассейна и зала сухого плавания</b>				
1.	Резиновые коврики и дорожки резиновые разного размера	15 шт.	Для хождения босиком во избежание скольжения	Регулярно
2.	Вешалки	15 шт.	Переодевание до и после плавания	Регулярно
3.	Фены	5 шт.	Для сушки волос после плавания	Регулярно
4.	Скамейки	8 шт.	Переодевание до и после плавания	Регулярно
5.	Шест спасательный нетонущий	4 шт.	Для соблюдения техники безопасности	
7.	Спасательные круги	2 шт.	Для соблюдения техники безопасности	
8.	Термометр комнатный, водный	3 шт.	Для контроля температуры воды и воздуха	Регулярно
9.	Пластиковый стеллаж на колесах	1 шт.	Для хранения инвентаря	Регулярно
10.	Корзины большие	3 шт.	Для хранения инвентаря	Регулярно
<b>Оборудование для занятий в воде</b>				
1.	Надувные игрушки (маленькие)	10 шт.	Наглядно-игровой материал для младшего возраста	По плану

2.	Игрушки надувные большие	6 шт.	Игровой и демонстрационный материал	Как сюрпризный момент
3.	Кольца цветные, тонущие 18 см.	20 шт.	Демонстрационный и игровой материал	По плану
4.	Цветные тонущие палочки	10 шт.	Игровой и дидактический материал для плавания под водой	По плану
5.	Обручи нетонущие	1 шт.	Игровой и дидактический материал	По плану
6.	Баскетбольные корзины плавающие	2шт.	Игровой материал	По плану
7.	Мяч резиновый	6 шт.	Игровой материал, используется также как кольцоброс	По плану
8.	Игрушки – рыбки.	8 шт.	Игровой и дидактический материал для тренировки дыхания	По плану
9.	Доски плавательные	15 шт.	Игровой и дидактический материал – скольжение по поверхности воды	По плану
10.	Ласты детские	15 шт.	Дидактический материал для совершенствования работы ног	По плану
11.	Нарукавники для плавания оранжевые	6 пар	Для соблюдения техники безопасности	В соответствии с потребностями детей
12.	Круги для плавания	3 шт.	Для соблюдения техники безопасности и как игровой материал	По плану
13.	Корзины для хранения игрушек	6 шт.	Для хранения и как игровой материал	По плану
14.	Мячи надувные	6 шт.	Игровой и дидактический материал	По плану
16.	Нудлы цветные длинные	10 шт.	Для тренировки техники передвижения на воде	По плану

18.	Веревка с поплавками	2 шт.	Для организации упражнений на воде	По плану
-----	----------------------	-------	------------------------------------	----------

### Информационное обеспечение

Перечень аудиовизуальных средств

1. Техника спортивного плавания. 2003, Россия; Учебный фильм; **Продолжительность:** 47:36 **Описание:** Обучение видам плавания на примере Российских спортсменов: Кроль, Брас, Баттерфляй, Кроль на спине. **Формат:** AVI **Видео:** Video size: 384x288, Bitrate: 1317kbps **Аудио:** 44100hz, 16bps, 1ch

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://swim-video.ru/index/swimming-technique/uroki-plavaniya/>
2. [http://www.remote-sports-training.com/video\\_swimming.html/](http://www.remote-sports-training.com/video_swimming.html/)
3. <http://plavaem.info/video.php/>
4. <http://www.fizkult-ura.ru/video/swimming/film/>

### Кадровое обеспечение

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт». При реализации программы необходимо наличие медицинского работника, инструктора по спорту.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды для каждой возрастной группы

Возрастная группа	Температура воды	Температура воздуха	Глубина бассейна (м)
7 – 8 лет	+ 29... +30 <sup>0</sup> С	+28-.....+31 <sup>0</sup> С	1м – 5м
9 – 10 лет			
11 – 12 лет			

### 2.3.Формы аттестации и оценочные материалы

Для того чтобы оценить усвоение программы (итоговая аттестация), в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По освоению содержания учебного плана каждого года обучения промежуточная аттестация проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Успешность обучающихся оценивается по уровню подготовленности:

- стартовый контроль;
- входной контроль (сентябрь, *приложение № 1*);
- текущий контроль (декабрь, *приложение № 2*);
- итоговый контроль (май, *приложение № 3*).

Данные виды контроля позволяют тренеру–преподавателю увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, уровень усвоения программы, изученной за год обучения.



№	Контрольные упражнения	Норматив по уровням	
		Мальчики	Девочки
1.	Наклон стоя на возвышении (см)	4 – низкий 5–10 – средний 11 и выше - высокий	9 – низкий 10 –15 – средний 16 и выше - высокий
2.	Отжимание (кол-во раз)	3 – низкий 4–8 – средний 9–15 - высокий	2 – низкий 3–7 – средний 8–12 – высокий
3.	Выкрут прямых рук вперед – назад	Выполняется с ошибками (сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) – (н) Выполняется с незначительными ошибками – (с) Выполняется правильно по технике – (в)	Выполняется с ошибками (сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) – (н) Выполняется с незначительными ошибками – (с) Выполняется правильно по технике – (в)
4.	Длина скольжения на груди и на спине (м)	5 – низкий (н) 7 – средний (с) 9 – высокий (в)	3 – низкий 5 – средний 7 - высокий
5.	Плавание кроль на груди 10 – 15 м – 1 год обучения 25 м – 2 год обучения 50 м –3 год обучения	Выполняется с ошибками – (н) Выполняется с незначительными ошибками – (с) Выполняется правильно по технике – (в)	Выполняется с ошибками – (н) Выполняется с незначительными ошибками – (с) Выполняется правильно по технике – (в)
6.	Плавание кроль на спине 10 – 15 м – 1 год обучения 25 м – 2 год обучения 50 м –3 год обучения	Выполняется с ошибками – (н) Выполняется с незначительными ошибками – (с) Выполняется правильно по технике – (в)	Выполняется с ошибками – (н) Выполняется с незначительными ошибками – (с) Выполняется правильно по технике – (в)
7.	Плавание баттерфляй 50 м – 3 год обучения	Выполняется правильно по технике – (в) Выполняется с незначительными ошибками – (с) Выполняется с ошибками – (н)	Выполняется правильно по технике – (в) Выполняется с незначительными ошибками – (с) Выполняется с ошибками – (н)
8.	Проплыть дистанцию кролем на груди 50 м (с 3 года обучения)	Проплыть всю дистанцию технически правильно - (в)	Проплыть всю дистанцию технически правильно - (в) С незначительными ошибками – (с)

кролем на спине 50 м (с 3 года обучения)	С незначительными ошибками – (с) Не справиться с дистанцией – (н)	Не справиться с дистанцией – (н)
--	---	--

## 2.4. Методические материалы

Методы обучения:

1. Словесные (рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения).
2. Наглядные (показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции).
3. Практические (метод практических упражнений, метод примера, соревновательный метод, игровой метод).

Для реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Начальное обучение плаванию» необходимы следующие комплексы и материалы:

1. Комплекс игр на воде (*приложение № 4*)
2. Упражнения для изучения спортивных способов плавания (*приложение № 5*)
3. Восстановительные и оздоровительные мероприятия (*приложение № 6*)

## 2.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы:

«Спортивная этика и благородство» - октябрь.

«Биографии сильнейших пловцов мира, России» - ноябрь.

«Значение Олимпийских игр и их история» - январь.

«Выдающиеся советские и российские спортсменки» - март.

«Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне» - май.

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах в ДЮСШ и плавательном бассейне.

## Библиографический список

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера – ИТРК, 2019
2. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения. Методические рекомендации / Н.Ж. Булгакова. - Спорт, 2016.
5. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 2019 г.
3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание. Учебное пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова. – Юрайт, 2018.
6. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 2018 г.
4. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники / Гузман Р. – Попурри, 2018.
7. Программы начального обучения плаванию / Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 2018. – 70 с.

**Стартовый контроль**

**Входная диагностика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Начальное обучение плаванию» (сентябрь)**

Физическая подготовка	Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 4 балла	Низкий уровень 3 балла
Погружение лица в воду	Обучающийся сам выполняет упражнение	Обучающийся выполняет с помощью	Обучающийся не выполняет упражнение
Погружение головы в воду	Обучающийся сам выполняет упражнение	Обучающийся выполняет с помощью	Обучающийся не выполняет упражнение
Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Обучающийся сам выполняет упражнение	Обучающийся выполняет с помощью	Обучающийся не выполняет упражнение
Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны	Обучающийся сам выполняет упражнение	Обучающийся выполняет с помощью	Обучающийся не выполняет упражнение
Бег в воде	Обучающийся сам выполняет упражнение	Обучающийся выполняет с помощью	Обучающийся не выполняет упражнение
Вдох над водой и выдох в воду	Обучающийся сам выполняет упражнение	Обучающийся выполняет с помощью	Обучающийся не выполняет упражнение
Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди	Обучающийся сам выполняет упражнение	Обучающийся выполняет с помощью	Обучающийся не выполняет упражнение
Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине	Обучающийся сам выполняет упражнение	Обучающийся выполняет с помощью	Обучающийся не выполняет упражнение
Скользить по поверхности воды	Обучающийся сам выполняет упражнение	Обучающийся выполняет с помощью	Обучающийся не выполняет упражнение

## Диагностическая карта входной диагностики

№ п/п	ФИО обучающегося	Срез знаний по темам (сентябрь)									Общее количество баллов	Результат
		Погружение лица в воду	Погружение головы в воду	Ходьба вперед и назад (вперед пиной) в воде	Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны	Бег в воде	Вдох над водой и выдох в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.	Скользить по поверхности воды		
1.												

### Критерии определения уровня учащихся:

37 – 45 – высокий уровень;

30 – 36 – средний уровень;

менее 30 – низкий уровень.

**Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Начальное обучение плаванию» (декабрь)**

<b>Физическая подготовка</b>	<b>Высокий уровень 5 баллов</b>	<b>Средний уровень 4 балла</b>	<b>Низкий уровень 3 балла</b>
Ориентирование в воде с открыванием глаз	Достал 2 и более предметов	Достал 1 предмет	Не достал ни одного предмета
Лежание на груди	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Лежание на спине	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на груди	10 м	7 м	3 м
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на спине	10 м	7 м	3 м
Скольжение на груди	4 м	3 м	1 м
Скольжение на спине	4 м	3 м	1 м
Плавание произвольным способом	8 и более метров	5 метров	3 и менее метров

## Диагностическая карта промежуточной аттестации

№ п/п	ФИО обучающегося	Срез знаний по темам (декабрь)							Общее количество баллов	Результат
		Ориентирование в воде с открытыми глазами.	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на спине	Скольжение на груди	Скольжение на спине		
1.										

### Критерии определения уровня учащихся:

36 – 40 – высокий уровень;

25 – 35 – средний уровень;

менее 25 – низкий уровень.

**Контрольно-измерительные материалы итоговой аттестации  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Начальное обучение плаванию» (май)**

Физическая подготовка	Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 4 балла	Низкий уровень 3 балла
Скольжение на груди	5 – 6 м	4 м	1 – 2 м
Скольжение на спине	5 – 6 м	4 м	1 – 2 м
Плавание кролем на груди в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание кролем на спине в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание произвольным способом	15 м и более	10 м	5 м
Соревнования	50 сек	58 – 60 сек	Не может проплыть
Тест, устный опрос	Высокий уровень 14 – 16 баллов	Средний уровень 12 – 13 баллов	Низкий уровень 8 и меньше

**Тестовое теоретическое задание для итоговой аттестации**

1. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?
  - 1) спортивное плавание;
  - 2) синхронное плавание;
  - 3) подводное плавание;
  - 4) прыжки в воду.
2. Укажите неправильно названный вид плавания:
  - 1) спортивное плавание;
  - 2) подводное плавание;
  - 3) синхронное плавание;
  - 4) групповое плавание
3. Как удержаться на поверхности воды с наименьшими усилиями длительное время?
  - 1) лежа на спине с полным погружением рук, ног, туловища, головы – на уровне ушей;
  - 2) лежа на груди с полным погружением;
  - 3) лежа на груди с поднятой головой и интенсивной работой рук и ног.
4. Какой вид спортивного плавания является самым древним?
  - 1) кроль; 2) брасс; 3) дельфин; 4) баттерфляй.
5. Какая стандартная длина «короткой воды» в бассейне?
  - 1) 20 м; 2) 25 м; 3) 30 м; 4) 50 м.



6. В каком виде плавания старт осуществляется из воды?  
1) кроль на груди; 2) кроль на спине; 3) брасс; 4) баттерфляй.
7. Какой вид плавания не относится к спортивному плаванию?  
1) Брасс  
2) Кроль  
3) Синхронное плавание  
4) Плавание на спине  
5) Баттерфляй
8. Какой стиль спортивного плавания самый быстрый и популярный?  
1) Брасс  
2) Кроль на груди  
3) Плавание на спине  
4) Баттерфляй
9. В каком стиле спортивного плавания все движения руками происходят без выноса их из воды?  
1) Брасс  
2) Кроль  
3) Плавание на спине  
4) Баттерфляй
10. Какой стиль спортивного плавания является вторым по скорости и считается самым красивым?  
1) Брасс  
2) Кроль  
3) Плавание на спине  
4) Баттерфляй
11. В каком стиле спортивного плавания движение происходит назад?  
1) Брасс  
2) Кроль  
3) Плавание на спине  
4) Баттерфляй
12. Какой стиль спортивного плавания используется в синхронном плавании и водном поло?  
1) Баттерфляй  
2) Брасс  
3) Кроль  
4) Плавание на спине
13. В каком стиле спортивного плавания основной движущей силой являются ноги?  
1) Кроль  
2) Баттерфляй  
3) Плавание на спине  
4) Брасс
14. В каком стиле плавания лицо человека всегда находится над водой?  
1) Плавание на спине  
2) Брасс  
3) Кроль  
4) Баттерфляй

15. Техника какого стиля плавания предусматривает одновременные движения рук и ног и волнообразные движения туловища?

- 1) Брасс
- 2) Баттерфляй
- 3) Кроль
- 4) Плавание на спине

16. В каком стиле спортивного плавания движения происходят в горизонтальной плоскости, а не в вертикальной?

- 1) Баттерфляй
- 2) Кроль
- 3) Брасс
- 4) Плавание на спине.

Оценочный лист обучающихся при анализе теоретических знаний  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Начальное обучение плаванию»

№ п/п	ФИО обучающегося	Вопрос																Количество баллов	Уровень	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
1.																				

**Общее количество баллов:**

**Высокий уровень** 14 – 16 баллов – уровень характеризуется высоким темпом учебной деятельности, полным усвоением теоретического материала.

**Средний уровень** 12 – 13 баллов – уровень характеризуется средним темпом учебной деятельности, усвоением теоретического материала с частичной помощью педагога.

**Низкий уровень** 8 и менее – уровень характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичным усвоением теоретического материала.

## Игры на воде

### Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

#### «Кто выше?»

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

*Методические указания.* Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

#### «Полоскание белья»

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

*Методические указания.* Руководитель игры обязательно даст играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

#### «Переправа»

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

*Методические указания.* Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

#### «Лодочки»

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

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» к быстрому и медленному темпу. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

#### «Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите – карусель остановите». Движение по кругу

замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

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

### **«Рыбы и сеть»**

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

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба», считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

### **«Караси и карпы»**

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

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

### **«Кто быстрее спрячется под водой?»**

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры – «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

*Методические указания.* Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

### **«Хоровод»**

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

*Методические указания.* После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даст им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

### **«Морской бой»**

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

*Методические указания.* Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

### **«Жучок-паучок»**

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

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

### **«Лягушата»**

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

### **«Насос»**

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

*Методические указания.* До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

### **«Спрячься!»**

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

*Методические указания.* Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки – меньше.

### **«Водолазы»**

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды – 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, пыряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

*Методические указания.* Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

#### **«Охотники и утки»**

Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри пего – «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

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

#### **«Поезд в туннель»**

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

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

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

#### **«Утки-нырки»**

На поверхности воды устанавливаются несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно прыгают в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

*Методические указания.* Перед началом игры напомнить се участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

### **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 и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

*Методические указания.* При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

#### **«Авария»**

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются

продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) – «пока не подоспее 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 па спине и на груди, «винт». Каждое их них выполняется после соответствующего условного сигнала (знамение 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 «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

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

**«Кто делает кувырок?»**

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

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

**Игры с выдохами в воду**

**«У кого 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» бьет 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 глядят 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 па 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 па 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 па первый- второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся па спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 с играющие меняются местами.

#### **«Кто выиграл старт?»**

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

#### **Игры с прыжками в воду**

##### **«Не отставай!»**

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

*Методические указания.* Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

##### **«Эстафета»**

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

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

##### **«Прыжки в круг»**

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

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

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

##### **«Кто дальше прыгнет?»**

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

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

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

#### **«Клоунада»**

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

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

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

#### **«Кто дальше проскользит?»**

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

*Методические указания.* В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком – поочередно.

#### **«На старт - марш!»**

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

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

#### **«Полет»**

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

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

### **«Все вместе»**

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

*Методические указания.* Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

### **«Каскад»**

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

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

## **Игры с мячом**

### **«Мяч по кругу»**

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

### **«Волейбол в воде»**

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

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

### **«Салки с мячом»**

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

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

### **«Борьба за мяч»**

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

### **«Мяч своему тренеру»**

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

### **«Гонки мячей»**

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

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



**Упражнения для изучения спортивных способов плавания**

**Упражнения для изучения техники кроля на груди**

**Упражнения для изучения движений ногами и дыхания**

1. И.п. сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
3. И.п. лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
4. И.п. лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску и одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движения ногами с различными положениями рук:  
а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох во время опускания лица в воду.

*Основные методические указания*

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

**Упражнения для изучения движений руками и дыхания**

11. И.п. стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И.п. стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука закапчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

#### *Основные методические указания*

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

#### **Упражнения для изучения общего согласования движений**

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем па груди.
21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

#### *Основные методические указания*

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем – на каждый цикл.

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

##### **Упражнения для изучения движений ногами**

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

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

*Основные методические указания*

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

**Упражнения для изучения движений руками**

7. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»),
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движения ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

*Основные методические указания*

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

**Упражнения для изучения общего согласования движений**

1. И.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

### *Основные методические указания*

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

### **Упражнения для изучения техники дельфина**

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

1. И.п. стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И.п. стоя на одной ноге па носке боком к стенке с опорой па псе рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п. стоя па дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа па боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

### *Основные методические указания*

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – один вдох на два-три удара ногами.

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

12. И.п. стоя. выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
13. И.п. стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
14. То же, но лицо опущено вниз.
15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
16. И.п. стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
18. Плавание при *по* мощи движений руками без круга.

#### **Упражнения для изучения общего согласования движений**

19. И. п. стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос



рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем – в воде.

20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем – на каждый цикл движений.

#### *Основные методические указания*

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка – вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем – один вдох на два-три цикла движений, затем – на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем – в рабочем темпе.

#### **Основы методики обучения технике спортивных способов плавания**

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- 4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;

- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

### **Упражнения для изучения техники стартов**

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть (техникой выполнения учебных прыжков в воду.

#### **Стартовый прыжок с тумбочки**

1. И. п. основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцептом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

### **Старт из воды**

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания па спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

### **Упражнения для изучения техники поворотов**

В плавании под **поворотом** понимают изменение направления движения на 180 градусов.

В целях упрощения анализа движений при поворотах и для более успешного решения задач при обучении, повороты, условно, делятся на четыре **фазы** (части) движений:

**1-я фаза** – подплывание и касание стенки бассейна;

**2-я фаза** – вращение;

**3-я фаза** – толчок, скольжение;

**4-я фаза** – первые плавательные движения и выход на поверхность воды.

### **Упражнения для изучения поворота кролем на груди («сальто»)**

1. И.п. стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить

вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

То же, с подмыванием к бортику бассейна.

#### **Упражнения для изучения поворота кролем на груди («маятник»)**

1. **Подплывание к стенке и касание:** Приближаясь к стенке бассейна, пловец поворачивается на правый бок и касается стенки правой рукой, устанавливая кисть на поверхности или чуть выше (до 15 см над поверхностью воды). Далее рука сгибается в локте, а тело по инерции движется к стенке. Ноги начинают сгибаться в коленях и тазобедренных суставах.
2. **Вращение:** выполняется в наклонной плоскости вокруг передне-задней оси тела. Пловец опирается правой рукой о стенку, поднимает из воды голову и плечи. Сильно согнутые в коленях ноги подтягивает к стенке. Левая рука помогает вращению тела, делая подгребающие движения. Затем правая рука начинает выпрямляться, производится вдох. Когда правая рука полностью выпрямится, пловец отрывает ее, ставит ноги на стенку, левую руку выводит вперед. Правая рука, оторвавшись от стенки, проносится над водой вперед и соединяется с левой. К окончанию этой фазы тело находится на левом боку, согнутые ноги стоят на стенке, руки вытянуты вперед, голова находится между руками.
3. **Отталкивание:** Сильный толчок ногами заканчивается энергичным разгибанием в голеностопных суставах. Во время толчка пловец поворачивается вокруг продольной оси тела для того, чтобы принять положение на груди. Отталкивание выполняется на задержке дыхания.
4. **Скольжение:** выполняется на глубине 40-50 см.
5. **Начало плавательных движений и выход на поверхность:** Когда скорость движения сравняется со скоростью движения на дистанции. Выход на поверхность осуществляется за счет движений ногами и гребка рукой.

## Восстановительные и оздоровительные мероприятия

Интенсивная тренировка по плаванию проходит со значительными затратами энергии спортсмена. Для быстрого восстановления сил требуется полноценный отдых, здоровый сон и правильное питание. Организм должен перестроиться после физической нагрузки, чтобы максимально эффективно подготовиться к следующим стартам.

Восстановление спортсмена – это комплекс мероприятий, направленный на расслабление мышц и суставов, восполнение запасов жидкости в организме, питательных веществ и микроэлементов, электролитов. Главная цель восстановительного процесса – доставка легко усваиваемых веществ, необходимых для нормальной работы пловца, а также полноценный отдых и сон для восполнения жизненных сил.

### Этапы восстановления

1. Полноценный сон.
2. Массаж. Для регенерации клеток и тканей мышц, расслабления после тренировки применяется самомассаж и массаж. Таким образом, кровообращение улучшается, восстановительные процессы в мышцах запускаются, появление застойных явлений исключается, обменные процессы активизируются, подвижность связок и суставов увеличивается. Эффективным является не только ежедневный общий массаж, но и местное воздействие на определенную группу мышц после интенсивных занятий.
3. Баня и сауна. Усталость после тренировки можно снять при помощи паровой бани или сауны. Под действием пара совершаются глубокие частые вдохи, что вызывает увеличение скорости притока крови и питательных веществ к органам и тканям. Продукты распада выводятся интенсивней при повышенном потоотделении. Прогретые мышцы расслабляются быстрее, болевые ощущения устраняются.
4. Ванна. Через 30 минут после тренировки можно принять горячую ванну, которая улучшает циркуляцию крови в организме, запускает процессы обмена. Необходимо контролировать температуру воды (не более 55 градусов), а также время процедуры (не более 20 минут). Для выведения токсинов и снятия болевых ощущений в ванну добавляется морская соль. Нередко профессиональные пловцы принимают ванну с ледяной водой. В этом случае вода оказывает охлаждающее действие, устраняя боли в мышцах, снимая напряжение и воспаление тканей и суставов. Мгновенное сужение кровеносных сосудов способствует интенсивному притоку крови к внутренним органам, что обеспечивает их насыщение кислородом, выводит шлаки и продукты распада после занятия. Температура воды не должна быть ниже 120С, а время процедуры – не более 10 минут. Сразу после ванны спортсмену необходимо интенсивно подвигаться, чтобы разогреть мышцы и разогнать кровь.
5. Контрастный душ. Попеременное включение холодной и горячей воды способствует активизации работы сосудистой системы, улучшению кровотока, самочувствия пловца.

6. Свежий воздух. Длительные прогулки благотворно воздействуют на организм, обеспечивая достаточное поступление кислорода. Можно совмещать их с тренировкой легкой интенсивности для улучшения процесса восстановления.
7. Полноценный отдых. Принудительное снижение активности организма для полноценного восстановления. Спортсмен в течение 10 минут сидит, полностью расслабившись с закрытыми глазами. При этом важно сконцентрироваться только на приятных мыслях.

## Дыхательная гимнастика БОДИФЛЕКС

### Комплекс упражнений для обучающихся

Бодифлекс – это такой специально разработанный комплекс упражнений для правильного дыхания, сочетающий в себе диафрагмальные дыхательные техники, различные позы на увеличение растяжки и изотонические стойки.

#### Плюсы дыхательной гимнастики Бодифлекс:

1. Происходит укрепление иммунитета.
2. При регулярных занятиях нет ощущения усталости.
3. Проходит раздражительность, головные боли, потому что Бодифлекс предполагает глубокое дыхание. Такие упражнения расслабляют, и это стабилизирует нервную систему.
4. Уменьшаются стрессы, мигрени, депрессии.
5. Увеличивается энергичность.



### Техника релаксации и массажа в воде Watsu

Ватсу (watsu®) – это техника релаксации и массажа в воде, комплексно объединяющая поддержку тела, вытяжение мышечных тканей, мобилизацию хрящевых тканей, оздоровление суставов и массажные техники. Это прекрасная

возможность отдохнуть и глубоко расслабиться, будучи поддерживаемым водой и тренером – преподавателем.

Для детей, имеющих иррациональные страхи и боязнь воды — это возможность взаимодействия с водой в очень мягкой форме, помогающая отпустить страхи и предыдущий негативный опыт.

Процедура выполняется в бассейне с водой, нагретой до температуры 33<sup>0</sup>С–35<sup>0</sup>С. Занятие проводится с использованием музыкального фона. Результатом методики является стимуляция защитных ресурсов человеческого организма, повышение жизненного тонуса, активизацию систем лимфотока и кровообращения. Улучшается снабжение энергетических точек, снимается мышечное напряжение (особенно спины и шейного отдела).

Техника Ватсу – это восстановительная реабилитация спортсменов, которая способствует достижению ими высоких результатов. Данная методика необходима тем, кто тренирует выносливость и нуждается в отдыхе в течение учебного года или после соревнований.

