


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР» СНЕЖНЕНСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ  
КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №\_1\_ от 13.08.2024г

Утверждена приказом  
директора МБУ ДО «ДООСЦ»  
№ 32-од от 13.08.2024г

  
И.В. Крячко

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР" СНЕЖНЕНСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ  
КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ,**  
Крячко Инна Валерьевна, ДИРЕКТОР

18.03.24 11:15  
(MSK)

Сертификат  
5B90E6CD3482C9AAFDA150F54BEE6FFD

Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
в области физической культуры и спорта по плаванию  
для обучающихся с ОВЗ

Возраст детей: 7-14 лет

Тип программы: разноуровневая

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: базовый

Составители: педагог дополнительного  
образования Татаринцева Л.Ю.

п. Снежный 2024 г

## **Пояснительная записка**

Недостаток двигательной активности является для детей с ограниченными возможностями здоровья одной из причин отставания не только в физическом, но и в психическом развитии, о чем свидетельствует ряд исследований, указывающих на важнейшую роль движения в процессе психофизического развития ребенка.

Поэтому особую актуальность приобретает вопрос о расширении двигательной активности детей с задержкой психического развития (далее ЗПР) путем привлечения их к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным плаванием.

Плавание для детей с ЗПР, это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Программа «Адаптивное плавание» для детей с ОВЗ с ЗПР направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности детей за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенной природой и имеющиеся в наличии телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизацию для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта и носит в основном оздоровительный характер.

### **Программа разработана в соответствии нормативными документами:**

- Статья 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" адаптивная физическая культура детей с ограниченными возможностями, которая направлена на социальную адаптацию и физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г № 41;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ Министерства образования и науки Хабаровского края № 383П от 26.09.2019 г.);

Программа реализуется на базе плавательного бассейна МБУ ДО ДООСЦ Снежненского с.п. В реализации программы принимают участие педагог дополнительного образования МБУ ДО ДООСЦ Снежненского с.п.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Направление** - плавание.

### **Актуальность.**

Проблема реабилитации детей с ОВЗ достаточно актуальна. Для детей с ограничениями, физическое воспитание не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и существенный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций. Характер нарушения функций организма при различных формах отклонения в развитии обуславливает соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде, снижая их уровень. Что касается двигательной функции, то для компенсации дефекта необходим подбор специальных средств, методов и приемов их применения. Проблема заключается еще и в том, что детьми с ОВЗ в течение дня не выполняется физиологически необходимое количество движений, а нерационально организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия не дают должного эффекта в укреплении здоровья. Детям с подобными диагнозами необходимы систематические физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на коррекцию и улучшение общего физического состояния ребенка. Оптимальным видом физвоспитания для этих целей являются занятия по плаванию. Занятия плаванием позволяют компенсировать утраченные двигательные функции так, как в работу включаются все звенья опорно-двигательного аппарата. Это отличная возможность направить бурный поток энергии и эмоций гиперактивного ребенка в нужное русло гармоничного физического развития. Развивается и укрепляется костно-мышечная система, улучшается подвижность в суставах, увеличивается их гибкость, что является хорошим профилактическим средством против развития суставной патологии и образования контрактур. Упражнения в воде стимулируют деятельность центральной нервной системы, благотворно влияет на системы кроветворения, дыхания, терморегуляции, существенно повышается иммунитет, помогают снять мышечный тонус. способствуют развитию внимания, реакции и координации движений у ребенка с ЗПР и ОВЗ. В водной среде ребёнок более активно выполняет упражнения, которые в воздушной среде для него сложны и в большинстве случаев не доступны. Занимаясь плаванием, дети с ОВЗ значительно лучше социально адаптируются, существенно расширяется круг общения.

### **Отличительные особенности.**

Данная программа реализуется в условиях плавательного бассейна МБУ ДО ДООСЦ Снежненского с.п. Бассейн разделен на 3 плавательных дорожки по 16 м.

одна из которых является отдельной огражденной секцией. Таким образом дно бассейна имеет двух уровневую глубину. На 1 уровне глубина имеет плавное увеличение глубины от 65см. до 95см. маленькие дети могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина основной чаши – 180 см, это условие помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся проплывать на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, неспортивным способам плавания, выполнению поворотов, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей различного возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания.

#### **Адресат программы.**

Программа адресована детям с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР), не имеющим противопоказаний для занятий плаванием. Возраст детей от 7 до 13 лет. Количество детей в группе 10-15 человек.

#### **Объем и срок освоения.**

Продолжительность программы один год (9 месяцев), 108 часов.

#### **Форма обучения – очная.**

**Особенности организации образовательного процесса:** дети в группе разновозрастные и разного уровня подготовки. При обучении плаванию разновозрастных детей чередуются разнообразные по структуре и направленности упражнения в зависимости от возраста и плавательной подготовки.

Занятия с детьми ЗПР отличаются специфичностью проведения тренировок: нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности; все упражнения целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей; усилена техника безопасности; повышенный контроль обучаемых.

В подготовительной части урока по плаванию, которая, как правило, проходит на суше, наряду с подготовкой организма занимающихся к предстоящим нагрузкам, выполняются упражнения имитирующие плавательные движения.

Подготовительная часть. Её задача – организовать обучающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия. В подготовительную часть входят: построение, переключки, объяснение задач занятия, общие и методические указания, а также общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения на суше.

Основная часть. В неё входят все упражнения, направленные на решение конкретных задач занятия, а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед этими основными упражнениями. В основной части занятия изучается и совершенствуется техника способов плавания, стартов и поворотов. От чёткости и методической последовательности в ходе проведения занятия зависит успех решения главных задач обучения.

Заключительная часть. Её задача – постепенное снижение функционального возбуждения организма. В заключительную часть входят игры, направленные на закрепление плавательных навыков, свободное плавание. Эти мероприятия улучшают эмоциональное состояние обучающихся, повышают интерес к занятиям. Часто педагог использует время, отведённое на «свободное плавание» для индивидуальной работы с отстающими учениками. Завершает занятие по плаванию подведение итогов, задание на дом.

### **Режим занятий.**

Программа рассчитана на 108 учебных часа, 3 раз в неделю по 45 минут, в течение 9 месяцев.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья, социализация детей с ОВЗ через занятия плаванием.

### **Задачи программы:**

*коррекционно-оздоровительные:*

- позитивные изменения в психофизическом состоянии детей с проблемами в интеллектуальном развитии;
- повышение уровня качества жизни детей с ограниченными возможностями здоровья; - укрепление здоровья, закаливание организма. *обучающие:*
- расширить двигательный опыт детей с проблемами в интеллектуальном развитии посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить детям основы физкультурного образования; - обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых движений и навыков; *воспитательные:*
- приобщение детей с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни, воспитание у них основ физической культуры;
- освоение характерных для адаптивного плавания социальных ролей и функций;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, овладение навыками самообслуживания;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности; *развивающие:*
- развитие коммуникативности, уверенности в себе, чувства товарищества;
- развитие физических способностей;

### Учебный план

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Личная гигиена. Введение в образовательную программу	2	1	1	
2.	Освоение с водной средой.	32	2	30	
3.	Обучение технике плавания кроль на груди.	35	4	31	
4.	Эстафета «Веселые старты»	4		4	
5.	Промежуточный контроль.	2		2	соревнование
6.	Обучение технике плавания кролем на спине.	29	4	25	
7.	Контрольные испытания.	2		2	соревнование
8.	Эстафета. Свободное плавание.	2		2	
9.		108	11	97	

## Содержание учебного плана

№ Занятия	Тема занятия	Содержание занятий, задачи.
1	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Личная гигиена. Освоение с водной средой.	<p>Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне.</p> <p>Личная гигиена.</p> <p>Подготовить организм к предстоящей работе на суше (упражнения для мышц шеи, плеч, рук, туловища, ног).</p> <p>Комплекс ОРУ на суше №1:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.П. -основная стойка, руки на пояс.</li> <li>-Повороты головы вправо- влево 8 раз - Повороты головы вверх -вниз 8 раз.</li> <li>2. И. П. -основная стойка, руки на пояс.</li> <li>-Круговые вращения головой 8 раз в право, 8 в лево.</li> <li>3. И.П. -основная стойка.</li> <li>-Круговые вращения правой рукой 8 раз вперед, 8 назад.</li> <li>Круговые вращения левой рукой 8 раз вперед, 8 назад.</li> <li>Круговые вращения двумя руками 8 раз вперед, 8назад.</li> <li>4. И.П. -основная стойка, руки на пояс.</li> <li>-Наклоны в стороны 8 раз вправо, 8 влево.</li> <li>5. И.П. -основная стойка, руки вверх.</li> <li>-Наклон вперед 8 раз.</li> <li>6. И.П. -основная стойка, наклон вперед руки в стороны.</li> <li>7. И.П. -основная стойка, руки на пояс. - приседания, руки перед собой-8 раз.</li> <li>9. И.П. -основная стойка, руки на пояс.</li> <li>- подъем на носки-12 раз.</li> </ol> <p>1. Ознакомительные передвижения по дну бассейна вдоль бортика:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижение по дну бассейна (в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком). Затем тоже с доской.</li> <li>2. Ходьба вдоль бортика вперед и назад с помощью гребковых движений одной рукой.</li> <li>3. Тоже другой рукой.</li> <li>4. Ходьба вдоль бортика, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками вперед, назад.</li> <li>5. Ходьба вдоль бортика, одновременными гребковыми движениями руками вперед, назад.</li> <li>6. Стоя у бортика, набрать в ладони воду и умыть лицо.</li> <li>7. Стоя у бортика, выполнить подряд 5 вдохов и длинных выдохов.</li> <li>8. Стоя у бортика, выполнить подряд 5 раз: «Вдох - Задержка дыхания - Длинный выдох».</li> <li>9. Стоя у бортика, в наклоне вперед, выполнить вдох и задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза.</li> </ol> <p>Подняться - выдох. 5раз.</p>
2-4	Освоение с водной средой.	<p>Комплекс ОРУ на суше № 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижение по дну бассейна ( в обход и по</li> </ol>

		<p>диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Ходьба вдоль бортика вперед и назад с помощью гребковых движений одной рукой.</li> <li>3. Тоже другой рукой.</li> <li>4. Ходьба вдоль бортика в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.</li> <li>4. Стоя у бортика, набрать в ладони воду и умыть лицо.</li> <li>5. Стоя у бортика, выполнить подряд 5 вдохов и длинных выдохов.</li> <li>6. Стоя у бортика, выполнить подряд 5 раз: «Вдох-Задержка дыхания - Длинный выдох».</li> <li>7. Стоя у бортика, наклон вперед, выполнить вдох и задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза. Подняться выдох. 5раз.</li> <li>8. Тоже с плавательной доской, в движении.</li> <li>9. Ходьба в положении наклона с доской, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями правой рукой.</li> <li>11. Тоже левой.</li> <li>10. Ходьба в положении наклона, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить 8-10 гребков правой рукой, затем левой.</li> <li>12. Ходьба в положении наклона, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить одновременно двумя руками 6-8 гребков.</li> </ol> <p>Игры: «Полоскание белья», «Рассмотри сокровище», «Ваньки - встаньки».</p>
5-7	Освоение с водной средой.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя у бортика в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов.</li> <li>2. Тоже с плавательной доской, в движении.</li> <li>3. Ходьба в положении наклона с доской, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями правой рукой на задержке дыхания.</li> <li>4. Тоже левой.</li> <li>5. Ходьба в положении наклона с доской, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить 8-10 гребков правой рукой, затем 8-10 левой.</li> <li>6. Ходьба в положении наклона с доской, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить гребок правой рукой, затем левой. Всего 16 гребков.</li> </ol> <p>Ходьба без опоры в положении наклона, руки вытянуты вперед, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить одновременно двумя руками 6-8 гребков.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду и открыть глаза выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов.</li> <li>10. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной,</li> </ol>



		<p>погрузить лицо в воду, поворачивая голову в право, выполнить вдох, прямо-выдох.</p> <p>11. Тоже в другую сторону.</p> <p>12. Передвижения вперед в наклоне руки вниз, погрузить лицо в воду, поворачивая голову в право, выполнить вдох, прямо-выдох и выполнить гребок правой рукой.</p> <p>13. Тоже влево, гребок левой рукой.</p> <p>14. Тоже, руки вперед.</p> <p>15. Правая рука вверх, левая вниз, выполнить вдох влево и поменять положение рук. 6 раз.</p> <p>16. Стоя у бортика выполнить 10-15 выдохов в воду.</p> <p>Игры: «У кого больше пузырей?», «Морской бой», «Лягушата», «Рыбы и сеть»</p>
8-10	Освоение с водной средой.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов.</p> <p>2. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду, поворачивая голову в право, выполнить вдох, прямо-выдох.</p> <p>3. Тоже в другую сторону.</p> <p>4. Передвижения вперед в наклоне руки вниз, погрузить лицо в воду, поворачивая голову в право, выполнить вдох, прямо-выдох и выполнить гребок правой рукой.</p> <p>5. Тоже влево, гребок левой рукой.</p> <p>6. Тоже, руки вперед.</p> <p>7. Правая рука вверх, левая вниз, выполнить вдох влево и поменять положение рук. 6 раз.</p> <p>8. Стоя у бортика, выполнить вдох и задержать дыхание. Присесть, опустившись под воду с головой и открыть глаза. Поднимаясь из воды, выполнить выдох и вдох. Повторить 8 раз.</p> <p>9. Подныривание под предмет при передвижении по дну бассейна.</p> <p>10. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду, предварительно сделать вдох и задержать дыхание.</p> <p>11. В парах. Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера. 12.</p> <p>Упражнение «Насос»: присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха во время прыжка.</p> <p>13. Игры: «Кто быстрее спрячется под водой?», «Лягушата», «Кто выше?».</p>
11-13	Освоение с водной средой.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов.</p> <p>2. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду, поворачивая голову в право, выполнить вдох, прямо-выдох.</p> <p>3. Тоже в другую сторону.</p>

		<p>4. Правая рука вверх, левая вниз, выполнить вдох влево и поменять положение рук. 6 раз.</p> <p>5. Передвижения вперед в наклоне руки вниз, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямовыдох и выполнить гребок правой рукой.</p> <p>6. Тоже влево, гребок левой рукой.</p> <p>7. Стоя у бортика, выполнить вдох и задержать дыхание. Присесть, опустившись под воду с головой и открыть глаза. Поднимаясь из воды, выполнить выдох и вдох. Повторить 8 раз.</p> <p>Игры: «Тоннель», «Утки-нырки», «Кто быстрее под водой».</p>
14-16	Освоение с водной средой.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов.</p> <p>2. Стоя у бортика, выполнить вдох и задержать дыхание. Присесть, опустившись под воду с головой и открыть глаза.</p> <p>3. Поднимаясь из воды, выполнить выдох и вдох. Повторить 8 раз.</p> <p>4. Упражнения «Поплавок».</p> <p>5. Упражнение «Медуза».</p> <p>6. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямо-выдох.</p> <p>7. Тоже в другую сторону.</p> <p>8. Правая рука вверх, левая вниз, выполнить вдох влево и поменять положение рук. 6 раз.</p> <p>9. Передвижения вперед в наклоне руки вниз, погрузить лицо в воду, поворачивая голову вправо, выполнить вдох, прямовыдох и выполнить гребок правой рукой.</p> <p>10. Тоже влево, гребок левой рукой.</p> <p>Игры: «Пятнашки», «Водолазы», «Хоровод».</p>
17-19	Освоение с водной средой.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>Повторение упражнений 5-6 урока.</p> <p>1. Обучение лежанию на груди упражнение «Звездочка на груди».</p> <p>2. Игры: «Винт», «Пятнашки с поплавком», «Караси и карпы».</p>
20-21	Освоение с водной средой.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>2. Повторение упражнений «Поплавок», «Звездочка на груди».</p> <p>3. Обучение лежанию на спине, упражнение «Звездочка на спине».</p> <p>4. Передвижения с дыханием и элементарными гребковыми движениями руками (Упражнения предыдущих уроков).</p> <p>5. Игры: «Слушай сигнал!», «Пятнашки с поплавком».</p>
22-24	Освоение с водной средой.	<p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15</p>

	средой.	<p>выдохов и вдохов в воду.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Повторение упражнений «Поплавок», «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», каждое по Зраза.</li> <li>3. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед.</li> <li>4. Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна одна рука вытянута, другая у бедра</li> <li>5. Скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.</li> <li>6. Скольжение на груди, обе руки у бедер.</li> <li>7. Скольжение на боку.</li> </ol> <p>Игры: «Дельфины на охоте», «Мяч по кругу».</p>
25	Промежуточный контроль.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>Контрольные испытания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задержка дыхания в звездочке или в поплавке;</li> <li>- скольжение на груди;</li> </ul>
26-28	Освоение с водной средой.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</li> <li>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов в воду.</li> <li>3. Повторение упражнений, «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», каждое по Зраза.</li> <li>4. Скольжение с элементарными гребковыми движениями: <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше.</li> <li>- то же, но гребок выполнить другой рукой.</li> <li>- то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно.</li> <li>- скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.</li> </ul> </li> <li>5. Скольжение на правом боку.</li> <li>6. Скольжение на левом боку.</li> </ol> <p>Игры: «Дельфины на охоте», «Лодочки», «Кто дальше проскользит».</p>
29-30	Освоение с водной средой.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</li> <li>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</li> </ol> <p>Повторение упражнений, «Звездочка на груди»,</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. «Звездочка на спине», каждое по Зраза.</li> <li>4. Попытка выполнить скольжение на спине толчком ногами от дна с руками у бедер «Солдатик».</li> <li>5. Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна одна рука вытянута, другая у бедра.</li> <li>6. Тоже другой рукой.</li> <li>7. Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна рук вверх, дыхание не задерживать 8.</li> <li>8. Скольжение на спине с доской в вытянутых руках.</li> <li>9. Тоже, обе руки у бедер.</li> </ol>

		<p>10. Скольжение на правом боку с доской.</p> <p>11. Тоже на левом.</p> <p>Эстафета с мячом.</p>
31-32	Освоение с водной средой.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>2. Повторение упражнений, «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», каждое по 3 раза.</p> <p>3. Скольжение с элементарными гребковыми движениями: - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше. - то же, но гребок выполнить другой рукой. - то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно. - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.</p> <p>4. Выполнить скольжение на спине толчком ногами от дна с руками у бедер «Солдатик».</p> <p>5. Скольжение с элементарными гребковыми движениями: - скольжение на спине, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше. - то же, но гребок выполнить другой рукой. - то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно. - скольжение на спине, руки вверх; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.</p> <p>6. Игры: «Чей рекорд?», «Лодочки», «Салки с мячом».</p>
33-35	Обучение технике плавания кроль на груди.	<p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>2. Ознакомление с техникой плавания кролем на груди. Имитация техники на задержке дыхания.</p> <p>3. Разучивание движений ногами кролем. Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.</p> <p>4. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.</p> <p>5. То же на задержке дыхания, лицо опущено в воду.</p> <p>6. В скольжении на груди, на задержке дыхания, лицо опущено в воду, руки у бедер, выполнять движения ногами кролем.</p> <p>7. То же, правая рука вверх.</p> <p>8. То же, левая рука вверх.</p> <p>9. Упражнение «Стрелочка на груди».</p> <p>То же с доской, на задержке дыхания, лицо опущено в воду.</p>
36-38	Обучение технике плавания кроль на груди.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.</p>

		<p>2. То же на задержке дыхания, лицо опущено в воду.</p> <p>3. В скольжении на груди, на задержке дыхания, лицо опущено в воду, руки у бедер, выполнять движения ногами кролем.</p> <p>4. Тоже, правая рука вверх.</p> <p>5. Тоже, левая рука вверх.</p> <p>6. Упражнение «Стрелочка на груди».</p> <p>То же с доской, на задержке дыхания, лицо опущено в воду. Игры: «Волейбол на воде», «Стрела», «Водолазы».</p>
39-41	Обучение технике плавания кроль на груди.	<p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>3. Лежа на груди, держась за бортик руками, лицо в воде. Работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз.</p> <p>4. С доской:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на груди, работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз.</li> <li>• на груди, работая ногами кролем, левая рука у бедра, вдох влево.</li> <li>• на груди, работая ногами кролем, правая рука у бедра, вдох вправо.</li> </ul> <p>5. Упражнение «Стрелочка на груди».</p> <p>6. В скольжении на груди, руки у бедер, вдох вправо.</p> <p>7. В скольжении на груди, руки у бедер, вдох влево.</p> <p>8. Тоже, правая рука вверх, вдох в сторону прижатой руки.</p> <p>9. Тоже, со сменой положения рук.</p> <p>Игры: «Торпеды», «Стрела» «Салки с мячом».</p>
42-44	Обучение технике плавания кроль на груди.	<p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>3. С доской:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на груди, работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз.</li> <li>• на груди левая рука на доске, работая ногами кролем, выполнить на задержке дыхания 8 гребков правой. тоже, другой рукой.</li> <li>• руки на доске, выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой.</li> </ul> <p>4. В «Стрелочке на груди» на задержке дыхания выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой.</p> <p>5. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой.</p> <p>6. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок левой.</p> <p>7. В скольжении, правая рука вверх, гребок левой.</p> <p>8. Тоже, со сменой положения рук.</p> <p>9. Эстафета с мячом.</p>
45-48	Обучение технике	<p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p>

	плавания кроль на груди.	<p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>С доской:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на груди, работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз.</li> <li>• на груди левая рука на доске, работая ногами кролем, выполнить на задержке дыхания 8 гребков правой.</li> </ul> <p>тоже, другой рукой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• руки на доске, выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой.</li> </ul> <p>4. В «Стрелочке на груди» на задержке дыхания выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой.</p> <p>5. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок левой.</p> <p>6. В скольжении, правая рука вверх, гребок левой.</p> <p>7. Тоже, со сменой положения рук.</p> <p>Игра: «Гонки мячей».</p>
49	Эстафета «Веселые старты» по сценарию.	Комплекс ОРУ на суше №1. «Веселые старты».
50-53	Обучение технике плавания кроль на груди.	<p>1. Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>2. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>3. Стоя у опоры в наклоне вперед, руки на бортике:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз.</li> <li>• Выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз.</li> </ul> <p>4. Ногами держать колобашку, повторить упражнение 3</p> <p>5. Ногами держать колобашку, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох.</p> <p>6. Ногами держать колобашку, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой -вдох.</p> <p>7.Тоже, гребок левой- вдох.</p> <p>8. Игра «Волейбол на воде».</p>
54	Промежуточный контроль.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>Контрольные испытания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задержка дыхания в звездочке или в поплавке;</li> <li>- скольжение на груди;</li> </ul>
55-58	Обучение технике плавания кроль на груди.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. В «Стрелочке на груди» на задержке дыхания выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой.</p> <p>2. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой.</p>

		<p>3. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок левой.</p> <p>4. В скольжении, правая рука вверх, гребок левой.</p> <p>5. Тоже, со сменой положения рук.</p> <p>6. Стоя у опоры в наклоне вперед, руки на бортике:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз.</li> <li>• Выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз.</li> </ul> <p>7. Ногами держать колобашку, повторить упражнение 3</p> <p>8. Ногами держать колобашку, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох.</p> <p>9. Ногами держать колобашку, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой -вдох.</p> <p>10. Тоже, гребок левой- вдох.</p> <p>Игры по желанию обучающихся.</p>
59-62	Обучение технике плавания кроль на груди.	<p>Комплекс ОРУ на суше № 1.</p> <p>1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд выдохов и вдохов в воду.</p> <p>2. Руки на бортике, ногами работать кролем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз.</li> <li>• Выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз.</li> </ul> <p>3. Ногами работать кролем, повторить упражнение 3. 4. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох.</p> <p>5. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой -вдох.</p> <p>6. Тоже, гребок левой- вдох.</p> <p>Игры: «Волейбол на воде», «Рыбы и сеть», «Водолазы».</p>
63-65	Обучение технике плавания кроль на груди.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>2. Ногами работать кролем, выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз.</p> <p>Ногами работать кролем, выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову</p>

		<p>в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз.</p> <p>4. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох.</p> <p>5. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой - вдох. 6. Тоже, гребок левой - вдох.</p> <p>7. Плавание вольным стилем в полной координации, вдох произвольно.</p> <p>Игры: «Гонки мячей», «Слушай сигнал!», «Караси и карпы».</p>
66-68	Обучение технике плавания кроль на груди.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>2. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох.</p> <p>3. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой - вдох.</p> <p>4. Простой закрытый поворот:  - В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, опустить голову в воду и коснуться рукой стенки бассейна;  - Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. Другая рука не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот;  - После постановки стоп на стенку бассейна оттолкнуться, руки вместе перед собой, голова между ними опущена вниз.</p> <p>Открытый простой поворот:  - В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, голова в воду не опускается и находится над водой.  - Коснуться рукой стенки бассейна.</p> <p>5. Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. Другая рука не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот.</p> <p>6. После постановки стоп на стенку бассейна начинается отталкивание, руки вместе перед собой, голова между ними опущена вниз.</p> <p>Плавание в полной координации кролем на груди с поворотом.</p>
69-71	Обучение технике плавания кроль на груди.	<p>Комплекс ОРУ на суше №1.</p> <p>1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.</p> <p>2. Плавание с доской одними ногами с дыханием.</p> <p>3. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох.</p> <p>4. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой - вдох.</p> <p>5. Плавание одними руками. Ногами держать колобашку и</p>



		<p>выполнять вдох на каждый второй гребок, вправо, затем влево. 6. Плавание вольным стилем в полной координации на задержке дыхания.</p> <p>7. Плавание вольным стилем в полной координации с дыханием.</p> <p>Игры: «Кто сделает меньше гребков?», «Салки с мячом».</p>
72	Эстафета «Веселые старты» по сценарию.	Комплекс ОРУ на суше №1. «Веселые старты».
73-75	Обучение технике плавания кролем на спине.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Имитация техники на спине на суше.</li> <li>Движения ногами сидя на бортике с маленькой амплитудой, затем с большой.</li> <li>Тоже лежа на спине, держась руками за бортик.</li> <li>Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук.</li> <li>Упражнение «Звездочка на спине».</li> <li>С доской прижатой к груди толчком от дна или бортика, лечь на спину и работать ногами кролем.</li> <li>Тоже, доска у бедер.</li> <li>Тоже, доска за головой.</li> <li>Тоже, доска на вытянутых руках.</li> </ol> <p>Плавание вольным стилем (одними руками, ногами, с полной координацией).</p>
76-78	Обучение технике плавания кролем на спине.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук.</li> <li>С доской прижатой к груди толчком от дна или бортика, лечь на спину и работать ногами кролем.</li> <li>Тоже, доска у бедер.</li> <li>Тоже, доска за головой.</li> <li>Тоже, доска на вытянутых руках.</li> </ol> <p>Работать ногами кролем, руки у бедер.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Тоже, руки за головой на ширине плеч.</li> <li>Тоже, руки в стороны.</li> <li>Тоже, правая вверх, левая вниз.</li> <li>Тоже, левая вверх, правая вниз.</li> <li>Плавание вольным стилем (одними руками, ногами, с полной координацией).</li> <li>Игры: «Рыбы и сеть», «Караси и карпы», «Чей рекорд?».</li> </ol>
79-81	Обучение технике плавания кролем на спине.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Имитация движений руками в технике кролем на спине.</li> <li>Упражнение «Стрелочка на спине».</li> <li>Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох.</li> <li>Тоже, руки у бедер, 3 гребка правой-вдох, 3 левой.</li> <li>Правая рука вверх, левая вниз, поменять руки через 6</li> </ol>

		<p>ударов ногами.</p> <p>Плавание с переменными гребками руками на спине с колобашкой. 7. Плавание с одновременными гребками руками на спине с колобашкой.</p>
82-84	Обучение технике плавания кролем на спине.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение на спине, толчком ногами от дна с руки за головой на ширине плеч.</li> <li>2. Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна одна рука вытянута, другая у бедра.</li> <li>3. Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук.</li> <li>5. Упражнение «Стрелочка на спине».</li> </ol> <p>Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох.</li> <li>7. Ногами работать кролем, руки вверх. Выполнить гребок левой рукой 8 раз.</li> <li>8. Ногами работать кролем, руки вверх. Выполнить гребок правой рукой 8 раз.</li> <li>9. Правая рука вверх, левая внизу, поменять руки через 6 ударов ногами.</li> <li>10. Плавание одними руками на спине с колобашкой.</li> <li>11. Плавание на груди: одними ногами, одними руками, в полной координации.</li> <li>12. Плавание на груди с колобашкой, дыхание произвольно.</li> </ol> <p>Игра «салки с мячом».</p>
85-87	Обучение технике плавания кролем на спине.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине».</li> <li>2. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой - вдох.</li> <li>3. Ногами работать кролем, руки вверх. Выполнить гребок левой рукой 8 раз.</li> <li>4. Ногами работать кролем, руки вверх. Выполнить гребок правой рукой 8 раз.</li> <li>5. Правая рука вверх, левая внизу, поменять руки через 6 ударов ногами.</li> <li>6. Плавание одними руками на спине с колобашкой.</li> </ol> <p>Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Плавание на спине в полной координации с дыханием.</li> </ol> <p>Игры: «Собери сокровища», «Сомбреро».</p>
88-90	Обучение технике плавания кролем на спине.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).</li> <li>2. Плавание на спине при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.</li> </ol>

		<p>3. Плавание при помощи поочередных движений руками. После выполнения гребка одной рукой, гребок начинает другая рука.</p> <p>4. Плавание при помощи одновременных движений руками, колобашку между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.</p> <p>5. То же, при помощи попеременных движений руками.</p> <p>6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).</p> <p>7. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.</p> <p>8. Плавание на спине при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.</p> <p>9. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). 10. Плавание вольным стилем (одними руками, одними ногами, в координации).</p> <p>Игры с мячом.</p>
91-92	Обучение технике плавания кролем на спине.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>1. Плавание на спине при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).</p> <p>2. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение.</p> <p>3. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.</p> <p>4. Плавание при помощи поочередных движений руками.</p> <p>5. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища).</p> <p>5. Обучение технике простого поворота на спине Доплывая до бортика на спине, касаясь стенки рукой, быстро развернуться на спине на 180 градусов, одновременно согнуть ноги в коленях, поставить их на бортик и оттолкнуться. Лицо во время разворота находится на поверхности.</p> <p>6. Плавание в полной координации кролем на спине с поворотом.</p> <p>Плавание вольным стилем в полной координации с дыханием.</p>
93-95	Обучение технике плавания кролем на спине.	<p>Комплекс ОРУ на суше №2.</p> <p>1. Плавание на спине при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).</p> <p>2. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение.</p> <p>3. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.</p> <p>4. Плавание при помощи движений одной рукой, другая</p>

		<p>вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.</p> <p>5. Плавание на спине при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.</p> <p>6. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища).</p> <p>7. Плавание в полной координации кролем на спине с поворотом.</p> <p>8. Игры: «Водолазы», «Мяч по кругу».</p>
96	Эстафета «Веселые старты» по сценарию.	Комплекс ОРУ на суше №1. «Веселые старты».
97-99	Плавание кроль на груди.	<p>Комплекс ОРУ на суше № 2.</p> <p>1. Плавание на кроль на груди одними ногами.</p> <p>2. Плавание кроль на груди одними руками.</p> <p>3. Плавание кроль на груди в полной координации с поворотом.</p> <p>Игры: «Дельфины на охоте», «Клоунада».</p>
100-102	Плавание кролем на спине.	<p>Комплекс ОРУ на суше № 2.</p> <p>1. Плавание кроль на спине одними ногами.</p> <p>2. Плавание кроль на спине с колобашкой, одними руками.</p> <p>3. Плавание в полной координации кролем на спине с поворотом.</p> <p>Игры: «Салки с мячом», «Рыбы и сеть».</p>
103	Эстафета «Веселые старты» по сценарию.	Комплекс ОРУ на суше №1. «Веселые старты».
104-105	Контрольные испытания.	<p>Комплекс ОРУ на суше № 2.</p> <p>1. Плавание в полной координации кроль на груди и на спине.</p> <p>2. Выполнение контрольных нормативов, проплывание дистанции кроль на груди.</p> <p>Игры: «Гонки мячей», «Клоунада».</p>
106-107	Контрольные испытания.	<p>Комплекс ОРУ на суше № 2.</p> <p>1. Плавание в полной координации кроль на груди и на спине.</p> <p>2. Выполнение контрольных нормативов, проплывание дистанции кроль на спине.</p> <p>3. Игры по желанию обучающихся.</p>
108	Эстафета по сценарию. Свободное плавание.	<p>Комплекс ОРУ на суше № 2.</p> <p>Соревнования «Веселые старты».</p>

### Планируемые результаты.

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;

- повышение показателей физического развития детей; □ расширение спектра двигательных умений и навыков в воде; □ развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

### Условия реализации программы.

#### Материально-техническое обеспечение

Плавательный бассейн МБУ ДО ДООСЦ Снежненского с.п. длиной 16м. для проведения занятий, медицинский кабинет для оказания первой доврачебной помощи учащимся, гардероб для верхней одежды, раздевалки, душевые.

#### Инвентарь:

- доски плавательные;
- колобашки;
- инструкторский шест;
- тонущие предметы;
- обручи;
- резиновые мячи;
- разделительные дорожки.

#### Формы аттестации.

Основная форма аттестации – соревнование «Веселые старты».

#### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости,
- фото,
- отзыв детей и родителей.

#### Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие,
- соревнование.

#### Оценочные материалы.

Содержание контроля	Оценка уровня освоения					
	низкий		средний		высокий	
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>

Плавание кролем на груди	10 м.	5 м.	15 м.	10 м.	25 м.	25 м.
Плавание кролем на спине	10 м.	5 м.	15 м.	10 м.	25 м.	25 м.
«Звездочка» или «Поплавок» на груди	5 сек.	3 сек.	10 сек.	6 сек.	15 сек.	12 сек.
Скольжение на груди	2,5 м.	2 м.	3,5 м	3 м.	4,5 м.	4 м.

### ***Контрольные испытания.***

#### **Формы и методы, используемые в программе.**

Основной формой работы является учебное занятие, которое состоит из теоретической и практической части.

При реализации программы используются три основных группы методов.

**Методы формирования новых знаний и способов деятельности:** рассказ, объяснение, показ, выполнение задания по алгоритму, опрос и другие.

**Методы контроля и самоконтроля:** сдача нормативов, соревнования.

**Методы формирования личностных результатов:** беседа, убеждение, поручение, соревнование, пример, аналогия, рефлексивные методы, воспитательные ситуации.

При реализации программы используются следующие группы методов:

**словесные, наглядные и практические.**

**Словесные методы.** Данная группа методов помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки.

Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, стимулирует их активность, уверенность, интерес. **Описание** используется для создания предварительного представления об изучаемом движении.

**Объяснение** отвечает на основной вопрос, почему надо делать так, и является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу.

**Рассказ** применяется, преимущественно, при организации игр.

**Беседа** в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность обучающихся, помогает лучше узнать их.

**Разбор** игры или подведение итогов тренировки проводится после выполнения какого-либо задания. Анализируются и обсуждаются допускаемые ошибки при выполнении упражнений.

**Указание** чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает

возможность выполнить упражнение в целом. Методические указания на занятиях плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него.

**Команды и распоряжения** применяются для управления группой и процессом обучения. Команды определяют начало и окончание движения, место, направление, темп и продолжительность выполнения учебных заданий. Команды делятся на предварительные и исполнительные. На занятиях плавания вместо предварительных команд пользуются распоряжениями. Например: «опустить лицо в воду», «сделать глубокий вдох», «положить руки на доску».

**Подсчет** применяется для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений, а также для мобилизации внимания на отдельных ключевых моментах техники выполняемых упражнений. Подсчет в плавании применяется только на начальных этапах обучения.

**Наглядные методы.** Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся представление об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике плавания. Наряду с «образным» объяснением, наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

**Показ** изучаемого движения или техники способа плавания применяется на протяжении всего курса обучения плаванию. Показ должен проводиться только квалифицированным пловцом. С тем, чтобы подчеркнуть наиболее существенные детали техники, можно показать их в медленном темпе, с остановкой, с максимальным расслаблением или, наоборот, с максимальным приложением усилий. Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих физических упражнений. Негативный показ педагога «как не надо делать» допустим только при условии, если ученики могут анализировать свои ошибки и способны к ним относиться критически.

**Учебные и наглядные пособия** – рисунки, плакаты – применяются при необходимости отобразить такие детали техники или упражнения, которые трудно показать или объяснить.

**Жестикуляция** значительно повышает эффективность обучения плаванию. Условия работы в бассейне – повышенный шум, возникающий при плавании и выполнении упражнений. В результате плеска воды и брызг затрудняется восприятие команд и указаний педагога. Поэтому преподавателями применяется большой арсенал условных сигналов и жестов, позволяющих уточнять технику и исправлять возникающие ошибки.

**Практические методы** включают в себя: метод упражнений, соревновательный и игровой. Применяются эти методы для развития практических умений и навыков при обучении плаванию.

**Метод упражнений.** Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям, с учетом величины физической нагрузки.

Разучивание «**по частям**» облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Основу метода разучивания по частям составляет система подводных упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. Разучивание «**в целом**» применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания. Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений.

**Игровой метод** – широко применяется на начальном этапе обучения плаванию. В игровом методе всегда есть сюжетное содержание. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств.

Игра повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

**Соревновательный метод** обучения в разных формах применяется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Используется для повышения уровня эмоциональности, увеличения двигательной активности. Его отличают следующие признаки:

- 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
- 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за победу.

**Педагогические технологии, которые используют в работе с детьми с ОВЗ. Игровые технологии.** Цель использования: активизация познавательной деятельности обучающихся, интенсификация учебного процесса и создание комфортных условий в воспитательном и тренировочном процессе, возможность личности ребёнка полностью реализовать себя в игре.

Внедрение игровых технологий происходит путём использования различных педагогических, подвижных игр, игр на развитие логического мышления и мышечной памяти. Внедрение в тренировочный процесс соревновательных элементов, конкурсов, противостояний, игр. Создание на занятиях игровых ситуаций, в которых обучающиеся в доступной форме овладевают знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой.



Результатом использования игровых технологий в работе с детьми с ОВЗ становится то, что при помощи игровых приёмов и ситуаций на занятиях создаются условия, которые выступают как средство активизации, стимулирования обучающихся в образовательной деятельности, помогающие детям быть самостоятельными, раскрепощёнными, самостоятельными и активными.

**Технология дифференцированного обучения (индивидуализации).** Цель использования технологии: создание наиболее благоприятных условий для обучения плаванию в одной группе детей с разными диагнозами и заболеваниями, с различными способностями, для развития личности обучающегося как индивидуальности, организация образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей обучающихся во всех его формах и методах, независимо от того какие особенности и в какой мере учитываются.

Используя технологию дифференцированного обучения, педагог изучает особенности обучающихся с ОВЗ при помощи наблюдения, тестирования, объединяет в микрогруппы по определённым признакам (диагнозам, видам заболеваний, уровню проявлений отставания в физическом и психическом развитии, а так же: силе, выносливости, психосоматическим типам, уровням восприятия, памяти, внимания и др.) и организует работу на занятии с учётом определённых признаков индивидуализации. Важна ориентация на психологические особенности обучающихся, выбор и применение соответствующих методов и приёмов, различных вариантов заданий, дозировка коррекционной работы, заданий, упражнений. В организации процесса обучения необходимо учитывать индивидуальные особенности групп обучающихся, ведь они по разным показателям в значительной мере отличаются друг от друга.

В результате использования технологии дифференциации, возможно обучение в одной группе детей с разными видами заболеваний, с разными способностями, возможно обеспечение возможности понимания и усвоения материала, техники плавания каждым обучающимся с учетом особенностей и способностей. Обучаясь в одной группе, дети с разной степенью интеллектуальной и физической, подготовленности (базовой, средней, высокой) разными способами и с применением различных методов осваивают техники плавания, успешно адаптируются в водной среде.

### ***Технологии личностно-ориентированного образования.***

Цель применения технологии личностно-ориентированного образования - развитие обучающихся с ОВЗ, создание условий, при которых на каждом занятии формируется деятельность, превращающая данного ребёнка в субъекта, заинтересованного в обучении, адаптации и саморазвитии.

Цель – максимальное развитие индивидуальных познавательных и физических способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития ребенка, реализации имеющегося у него природного потенциала.

В центре внимания - целостная личность обучающегося, которая стремится к развитию и реализации своих возможностей.

Результатом использования технологии личностно-ориентированного образования становится выбор рациональных приёмов, средств, методов и форм работы индивидуально для каждого ребёнка. Благодаря этому, формируются познавательные способности у детей на основе овладения соответствующими знаниями и навыками. Обеспечиваются комфортные и бесконфликтные, безопасные условия развития личности, развиваются индивидуальные способности, повышается мотивация обучения.

### **Рекомендации по проведению занятий.**

Каждое занятие по плаванию начинается на суше и продолжается в воде.

На суше выполняется комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, отрабатываются движения руками и ногами, необходимые при плавании различными способами, а так же упражнения для согласования движений руками с дыханием. От правильного выполнения упражнений на суше зависят успешность обучения в воде, быстрота и качество освоения техники плавания.

Каждое занятие состоит из повторения знакомых уверенно выполняемых упражнений и изучения новых (1-2).

### **Описание упражнений и игры на воде.**

1. **Упражнение «Поплавок»** Стоя сделать вдох, задержать дыхание, присесть под воду и обхватить руками колени, прижать подбородок к груди. Всплыть на поверхность и задержаться в таком положении 5-10 секунд.

2. **Упражнение «Медуза»** Стоя сделать вдох, задержать дыхание, присесть под воду и обхватить руками колени, прижать подбородок к груди. Всплывая на поверхность выпрямить и расслабить ноги и руки, и в таком положении задержаться 5-10 секунд.

3. **Упражнение «Звездочка на груди»** Стоя сделать вдох, задержать дыхание, аккуратно, не прыгая, лечь на воду лицом в низ, развести руки и ноги в стороны. Всплывая на поверхность лежать в таком положении 5-10 секунд.

4. **Упражнение «Звездочка на спине»** Стоя сделать вдох, задержать дыхание, развести руки и ноги в стороны и аккуратно, не прыгая, лечь на воду спиной. Всплывая на поверхность лежать 5-10 секунд.

5. **Упражнение «Стрелочка на груди», «Стрелочка на спине»** . Стоя прямо, ноги вместе, руки прямые за головой. Выполнить вдох и оттолкнуться от дна или бортика, лечь на воду и скользить, работая ногами кролем.

6. **«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.

7. **«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 дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

8. **«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.

9. **«Лодочки»** Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала». *Методические указания.* В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

10. **«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.

11. **«Рыбы и сеть»** Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на

поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

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

## 12. «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.

13. «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.

14. «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.

15. «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.

16. **«Лягушата»** Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

17. **«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.

18. **«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.

19. **«Водолазы», «Собери сокровища»** Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы. *Методические указания.* Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

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

20. **«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 ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях». *Методические указания.* Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

21. **«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 ру.

**22. «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.

**23. «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.

**24. «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.

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

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 секунд играющие меняются местами.

26. **«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 неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

27. **«Клоунада»** По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами.

28. **«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.

29. **«Мяч по кругу»** Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, мяч.

30. **«Гигантские шаги».** Занимающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки. Цель - кто быстрее дойдет до бортика.

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

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

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

34. **«Пройди под мостом».** Занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми доками, подныривая под них. Доски можно заменить деревянными шестами или обручами.

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

36. **«Водолазы».** Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (цветные «солдатики», камни, игрушки и т.д.). По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой соберут больше предметов.

37. **«Пятнашки».** Занимающиеся свободно располагаются по бассейну. Один из них - водящий. Он должен запятнать игрока, не успевшего нырнуть. Запятнанный игрок становится водящим.

38. **Эстафета с мячом.** Глубина по пояс. Две команды, становятся в колонну по одному, широко расставив ноги; расстояние между командами - 3-4 м. У каждой колонны свой мяч, который находится у направляющих. По сигналу тренера игроки, наклоняясь вперед и погружаясь в воду, передают мяч между ногами стоящему сзади игроку, следующие таким же образом передают его. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его под ногами. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру установленное количество раз. Передавать мяч можно только из рук в руки. Если мяч потерян, игрок обязан проделать передачу вновь. Больше 5 раз - туда и обратно - проводить мяч не рекомендуется.

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

40. **«Сомбреро».** Играющие делятся на две команды. Каждый игрок ставит плавательную доску на голову «сомбреро» и удерживая правильную осанку старается дойти до противоположного бортика бассейна не уронив доску с головы. Побеждает команда, которая смогла выполнить задания с наименьшими падениями шляпы.

41. **«У кого больше пузырей?»** Дети погружаются в воду и делают длинный выдох через рот. У кого на воде больше пузырей?

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

43. **«Дельфины на охоте».** Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию. Побеждает тот, кто преодолеет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша. То же можно выполнить в скольжении на спине или на боку.

44. **«Чей рекорд?»** Все занимающиеся одновременно соревнуются в плавании на скорость в полной координации движений. Можно провести соревнование в виде эстафеты.



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

46. **«Кто сделает меньше гребков?»** Надо проплыть дистанцию любым стилем с движениями одними руками с наименьшим количеством гребков.

47. **«Волейбол на воде».** Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двумя руками. Надо стараться не становиться на дно.

48. **«Салки с мячом».** Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них - водящий - плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается.

49. **«Гонки мячей».** Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде тренера плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч (головой и руками) впереди себя. Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условное расстояние и не потеряет мяч.

### **Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде.**

**«Гигантские шаги»** Занимающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки. Цель - кто быстрее дойдёт до бортика.

**«Гусиный шаг»** Занимающиеся ходят по дну на согнутых ногах, положив руки на колени, касаясь грудью поверхности воды.

**«Лодочка»** Дети ходят по дну, делая впереди себя гребковые движения руками

в стороны по поверхности воды.

**«Краб»** Занимающиеся передвигаются в приседе боком вперёд.

**«Ледокол»** Занимающиеся передвигаются по дну в наклоне вперёд, держа руки

за спиной.

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

**«Юла»** Играющие должны по соответствующей команде повернуться направо или налево кругом. Можно повторить то же в прыжке.

**«Кто быстрее»** По команде преподавателя дети должны добежать или допрыгать до конечной цели. Игру можно проводить всей группой или по командам.

**«Оттолкнись пятками»** Задача - освоение толчка одновременно обеими ногами. Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, - «Кто выше?».

### **Игры способствующие овладению навыка погружения головы в воду.**

**«Умываемся»** Дети стоят перед преподавателем. По команде они набирают в ладони воду и умывают лицо. Повторив то же, выливают воду себе на лицо.

**«Достань дно рукой»** Дети стоят перед преподавателем. По его сигналу они должны присесть и постараться достать дно рукой.

**«Сядь на дно»** По команде ребята должны сесть на дно и погрузиться с головой под воду.

**«Кто быстрее спрячется»** По сигналу играющие как можно быстрее приседают и опускаются под воду.

**«У кого смешнее рожица»** Занимающиеся становятся парами. Приседая под воду строят там друг другу (каждая пара) рожицы.

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

**«Кто дольше»** Занимающиеся, сделав по сигналу преподавателя вдох, прячутся под воду и затем выныривают. Кто вынырнет последним, - тот победитель.

### **Игры способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.**

**«Летающие дельфины»** Играющие становятся в одну шеренгу на глубине чуть выше пояса и рассчитываются на первый-второй. По сигналу первые выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх-вперёд, падают на воду и скользят до полной остановки. Затем - то же выполняют вторые номера.

**«Оловянный солдатик»** Дети выполняют прыжок солдатиком.  
**«Все вместе»** Занимающиеся становятся в шеренгу по одному на бортике бассейна на расстоянии 1м друг от друга. По команде все одновременно выполняют соскок вниз ногами (спад из положения согнувшись или какой-либо другой прыжок).

**«Самолёт»** С бортика бассейна выполняется прыжок руки в стороны.

**«Чебурашка»** Прыжок, держа руки на затылке.

**«Лыжник»** Прыжок с махом руками вверх и вниз.

**«Прыжок в круг»** Совершая прыжок с тумбочки, играющий должен пройти через вертикальное кольцо перед ним. Игра проводится с теми, кто умеет хорошо выполнять стартовый прыжок.

**«Кто прыгнет выше?»** Чтобы научить детей выпрыгивать вверх, их вынуждают преодолевать препятствие, находящееся несколько выше стартовой позиции. Это может быть лёгкий шест, который удерживается на нужной высоте и на некотором расстоянии от прыгающего.

### **Игры, способствующие овладению правильным дыханием.**

**«У кого больше пузырей?»** Дети погружаются в воду и делают длинный выдох через рот. У кого на воде образуется больше пузырей?

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

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

**«Кто лучше сделает 5-10 выдохов в воду».**

**«Кто лучше сделает 5-10 выдохов в воду».**

### **Игры, способствующие овладению навыком скольжения.**

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

**«Винт»** Выполняя скольжение на груди с движениями ногами кролем, ребёнок через некоторое время переворачивается на спину, продолжая движение ногами, затем снова возвращается в исходное положение. Можно это выполнять в согласовании с выдохом в воду.

**«Кто дальше проскользит»** Играющие встают в одну шеренгу и выполняют скольжение на груди или на спине на дальность.

**«Дельфины на охоте»** Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определённую дистанцию. Побеждает тот, кто преодолеет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечёт линию финиша. То же можно выполнить в скольжении на спине или на боку.

**«Стрелки»** Участники игры становятся в одну шеренгу на глубине чуть выше пояса и рассчитываются на «первый-второй». По сигналу «первые» приседают, выполняя глубокий вдох, поднимают руки вверх, наклоняются и, сильно оттолкнувшись обеими ногами, скользят до полной остановки или опускания ног вниз. Затем то же задание выполняют «вторые».

## **Игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков.**

**«Эстафета с выбыванием»** По команде играющие плывут до противоположного бортика. Тот, кто приплывёт последним, выбывает из игры и т. д. Плыть можно всеми стилями, с предметами, с движениями одними руками или одними ногами.

**«Бабочки»** Играющие выстраиваются в одну шеренгу на мелком месте бассейна на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. По команде преподавателя: «Бабочки полетели!» игроки наклоняются вперёд и быстро идут по дну, выполняя гребковые движения руками, как при плавании дельфином. По второй команде: «Бабочки прилетели!» все игроки немедленно останавливаются. Выигрывает тот, кто, пролетев наибольшее расстояние, правильно выполнял гребковые движения руками.

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

**«Кто сильнее»** Двое играющих, захватив друг друга ногами, гребут руками в противоположные стороны, стараясь увлечь за собой противника

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

**«Полёт»** 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.

**«Мяч по кругу»** Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу лёгкий, не впитывающий влагу мяч.

### Список литературы для педагога

1. Оздоровительное, лечебное, и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ.высш.учеб.зведений / Н.Ж. Булгакова, С.В. Морозов, И.О Попов и др. ; Под ред. Н.Ж Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2005 г.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФиС, 2005- №2.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт» Серия «Панацея», Ростов н/Д.: Феникс, 2001 г.
5. Кашкин, д-р пед. наук О.И. Попов, канд. пед. наук, доцент В.В. Смирнов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
6. Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др.Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009
7. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорнодвигательного аппарата. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Учебное пособие. Издательство «АСАДЕМА», М., 2001.
8. Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду, / опыт работы Канидовой В.- М.,: «Московский Институт Повышения Квалификации Работников Образования Учебно-Методическая Лаборатория по Дошкольному Образованию», 2012. - 47с.
9. Клешнев И.В., Обухова В.Ю. Влияние функциональных состояний на эффективность обучения плаванию детей 6-7 лет. // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. - СПб: Изд. ООИ «Плавин», 2001.
10. Ганчар И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания: - Мн.:1998
11. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000
12. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999
13. Викулов А.Д. Плавание:учебное пособие для студентов высш. учебных заведений. М.:Изд-воВЛАДОСС-ПРЕСС,2004
14. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001
15. Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Мариныч и др.; Водные виды спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2003.
16. Д. Дрюэт ; П.Мейсон Плавание: Пер. с англ.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
17. Н.А. Сладкова; Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и ФСКИ и лиц с отклонениями в развитии: Сборник материалов. – М.: «Советский спорт» 2003.
18. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. М.: «Советский спорт», 2004.

19. А.В. Царик; Справочник работника физической культуры и спорта: нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации.- М.: «Советский спорт», 2003.

### **Список литературы для учащихся.**

1. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
2. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: ФиС, 1999 – (Азбука спорта).
4. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
5. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин.  
- М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.
7. Собираемся в бассейн. - М.: Лабиринт Пресс, 2003