

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЕЛАТЬМА»



А.В. Умнов

подпись ФИО

28 августа 2023г.

Приказ № 217 от 28.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«плавание для всех»

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Срок реализации программы – 1 год

программа рассчитана на 36 недель, 72 часа в год

Составил программу:  
тренер - преподаватель С.Н. Когтева

р. п. Елатьма  
2023 г.

## **Содержание.**

<b>1</b>	Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных программ.	<b>3</b>
<b>2</b>	Пояснительная записка.	<b>4</b>
<b>3</b>	Учебный план или учебно-тематическое планирование.	<b>7</b>
<b>4</b>	Методическое обеспечение образовательной программы.	<b>12</b>
<b>5</b>	Планирование занятий по плаванию спортивно-оздоровительной группы.	<b>18</b>
<b>6</b>	Список литературных источников и цифровые ресурсы.	<b>43</b>

## **1. Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеразвивающих программ.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание для всех» разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования спортивной направленности, в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным и общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"(вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...").

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание для всех».

Плавание - это универсальное средство физического воспитания, как детей, так и взрослых. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения в воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость легких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание - это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Основной задачей дополнительной общеразвивающей программы «Плавание для всех» является обучению плаванию обучающихся общеобразовательных учреждений нашей страны.

Данная программа рассчитана на 36 недель в год, 72 часа, академический час – 45 минут.

Возрастной диапазон обучающихся 6-12 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Планируется:

- научить воспитанников держаться на воде и проплыть не спортивным способом плавания 25 метров;
- охватить как можно большее количество детей данного возраста;
- снизить показатели заболевания органов дыхания, в том числе острых респираторных, вирусных инфекций (ОРВИ), в той группе детей, которые прошли обучение плаванию по данной программе;
- снизить показатели несчастных случаев на воде.

### Цель программы:



- обучение плаванию не спортивным способом;
- закаливание и укрепление организма;
- формирование потребности осознанно заниматься физическими упражнениями;
- создание основы для разностороннего физического развития.

### **Задачи:**

#### **Оздоровительные:**

- укрепление здоровья воспитанников, способствование гармоничному психофизическому развитию личности обучающегося;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- обеспечение мер по предупреждению и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата детей и подростков;
- повышение работоспособности всего организма;
- приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни;
- коррекционно-реабилитационное развитие двигательной активности.

#### **Развивающие:**

- общее физическое развитие, выработка двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей у детей и подростков;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

#### **Образовательные:**

- расширять знания о значении занятий плаванием;
- обучать техники движениям рук и ног не спортивным способом плавания;
- обучать плаванию в полной координации.

#### **Валеологические:**

- улучшение психоэмоционального состояния;
- снятие психологической напряженности и создание позитивного настроения;
- выработка привычек здорового образа жизни;
- привитие жизненно-важных гигиенических навыков.

#### **Воспитательные:**

- воспитание нравственно-волевых качеств, дисциплины и организованности;
- выработка осознанного и ответственного отношения к своим поступкам, к взаимодействию со сверстниками.

### **Отличительные особенности программы.**

Особенностью дополнительной общеразвивающей программы «Плавание для всех» является использование современной эффективной технологии - одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным способам плавания.

При обучении по дополнительной общеразвивающей программе «Плавание для всех» используется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением: сочетание врожденных и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Для каждого обучаемого находятся те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Обучение, построенное на таком принципе более эффективно. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

### **Прогнозируемые результаты и способы их проверки:**

- Укрепление здоровья детей и подростков, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского и подросткового организма;
- Повышение показателей физического развития детей и подростков;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка и подростка;
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

### **Способы определения результативности:**

- для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

## **3. Учебно-тренировочный план или учебно-тематическое планирование.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание для всех» разработана для детей и подростков, на спортивно-оздоровительном этапе общеразвивающей программы.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Максимальный возраст для зачисления (лет)	Максимальное количество обучающихся в группе	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (часов)
Спортивно-оздоровительный	1	6	15	20	2

### Учебно-тренировочный план.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап			
		1 блок	2 блок	3 блок	4 блок
		10 занятий (январь-март)	9 занятий (март-май)	9 занятий (сентябрь, октябрь)	8 занятий (ноябрь, декабрь)
1	Теоретическая подготовка.	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка.	6	5	6	4
3	Общая плавательная подготовка.	5	4	5	4
4	Технико-техническая подготовка.	3	2	2	2
5	Игры на воде.	3	2	2	1
6	Контрольные испытания.	1	1	1	1
7	Мероприятия с соревновательной направленностью.		2		2
8	<b>Итого часов: 72 часа</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

### Тематическое планирование.

<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>Часы</b>
----------------------------------	-------------

Правила личной гигиены.	знать рациональный суточный режим; уход за телом; отказ от вредных привычек.	1
Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	Знать и различать виды плавания. Определять их сходство и различать.	1
Стили плавания.	Называть стили плавания. Знать их отличия.	1
Простейшие правила проведения соревнований по плаванию.	Излагать простейшие правила проведения соревнований по плаванию.	1
Игры и развлечения на воде	Знать простейшие игры и развлечения на воде	1
Общие сведения о размерах плавательных бассейнов,	Знать основные размеры плавательных бассейнов.	1
Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	Раскрывать значение занятий плаванием для укрепления здоровья и физических качеств.	1
Правила безопасного поведения: в плавательном бассейне, в душе, раздевалке, на воде, на открытых водоемах и в водоемах.	Знать, рассказывать и соблюдать.	1
<b>Итого: 8 часов</b>		
<b><i>Практическая подготовка.</i></b>		
Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	Демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общего физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению упражнений в воде.	10ч.
Упражнения на развитие	Демонстрировать упражнения на	11ч.

физических качеств, характерных для плавания.	развитие физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты). Применять упражнения на развитие физических качеств во время учебно-тренировочной деятельности и самостоятельных занятий плаванием.	
<p>Подготовительные упражнения для освоения с водой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;</li> <li>- упражнения на баланс тела в воде;</li> <li>- упражнения на правильное дыхание;</li> <li>- упражнения на скольжения;</li> <li>- погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;</li> <li>- всплывания и лежания на воде.</li> </ul>	<p>Ознакомить с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой). Испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду. Устранить ощущение страха перед водной средой.</p> <p>Выработать умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды.</p> <p>Уметь держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине.</p> <p>Правильно дышать, находясь в воде. Работать с плавательным инвентарем.</p> <p>Демонстрировать упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.</p> <p>Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.</p> <p>Всплывания и лежания на воде.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Скольжения в учебно-тренировочной деятельности и самостоятельных занятий плаванием.</p>	18ч.
<p>Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, включающие элемент соревнования и не имеющие</li> </ul>	<p>Излагать правила и условия подвижных игр.</p> <p>Закреплять во время подвижных игр плавательные умения и</p>	8ч.

<p>сюжета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры сюжетного характера;</li> <li>- командные игры.</li> </ul> <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;</li> <li>- с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;</li> <li>- с всплыванием и лежанием на воде;</li> <li>- с выдохами в воду;</li> <li>- с прыжками в воду;</li> <li>- с мячом.</li> </ul> <p>Развлечения на воде</p>	<p>навыки, физические качества, характерные для плавания.</p> <p>Организовывать, проводить и принимать участие в подвижных играх. Соблюдать правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p>Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).</p> <p>Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p>	
<p>Учебные прыжки в воду.</p>	<p>Уметь преодолевать чувство страха перед водой и быстро осваиваться в водной среде после прыжка и длительного погружения.</p> <p>Проявлять смелость и уверенность, во время погружения в воду с головой после выполнения прыжка.</p> <p>Совершенствовать ориентировку под водой и умение выполнять гребковые движения руками в противоположном направлении (по отношению к поверхности воды).</p> <p>Демонстрировать учебные прыжки из положения: сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой</p>	9ч
<p>Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.</p>	<p>Выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.</p>	4ч.

	Проплывать произвольным способом без остановки дистанцию 25 м. Участвовать в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных конкурсов по плаванию. Демонстрировать полученные навыки и умения в плавании.	
Мероприятия с соревновательной направленностью.	Веселые старты в командах.	4ч.
Итого: 72часа.		

### Контрольное тестирование.

Упражнения.	Единица измерения.	Норматив.	
		Мальчики.	Девочки.
Дыхание: Выполнение серии выдохов в воду у неподвижной опоры.	кол. Раз	3-5	3-5
Баланс тела в воде: выполнение положения поплавок, звездочка.	выполнение упр.	+	+
Скольжение: движение после отталкивания от бортика без помощи работы рук и ног.	м.	2-4	2-3
Движение по дистанции: проплыть в полной координации не спортивным способом плавания.	м.	12,5-25	12,5-25
Ныряние: 1. Проплыть тоннель, 2. поднырнуть под мост, 3. достать предмет со дна.	выполнение упр.	+	+
Прыжки в воду: выполнение упр. из разных положений.	выполнение упр.	+	+

Содержание 72-х часовой программы условно предполагает деление на четыре блока обучения:

**1. Основу первого блока (уроки 1 — 10):** составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и

имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения плаванию не спортивным способом, подвижные игры с элементами плавания;

**2. Во втором блоке (уроки 10—19):** основу составляет углубленное обучение техники не спортивным способом плавания, подводные упражнения для обучения прыжкам в воду, ныряние под воду, подвижные игры с элементами плавания;

**3. Третий блок (уроки 19—28):** предполагает обучение и совершенствование техники не спортивным способом плавания, прыжки в воду, ныряние и движение под водой, подвижные игры с элементами плавания;

**4. Четвертый блок (уроки с 28- 36):** совершенствование техники не спортивным способом плавания, скольжение, движение по дистанции, выполнение прыжков в воду, движение под водой на задержке и с выдохом в воду, выполнение контрольных испытаний, участие в мероприятиях с соревновательным направлением, подвижные игры с элементами плавания.

## **4. Методическое обеспечение образовательной программы.**

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению навыков плавания зависит от использования методов обучения тренера-преподавателя.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся: *словесный, наглядный и практический методы.*

### **Словесный метод:**

рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения.

Использование словесного метода помогает тренеру-преподавателю создать представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики плавания предусматривают использование словесного метода. В воде возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет, так как для обучающихся в водной среде ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохлаждения.

### **Наглядный метод:**

показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания, кино и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных пловцов, учебных, наглядных пособий, демонстрация



(живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает воспитанникам быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению.

Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

### **Практический метод:**

в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся.

Данную группу составляют:

- метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

### **Расчленённый и целостный методы разучивания:**

#### **1. Метод расчленённого изучения:** (основа – подводящие упражнения)

- облегчает освоение техники не спортивного способа плавания, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок;
- освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся.

Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность

#### **2. Целостный метод разучивания:**

применяется на завершающих этапах освоения техники плавания, после изучения отдельных ее элементов.

В данный этап обучения входит плавание различными способами в полной координации, плавание с помощью движений ногами и руками, а также с различными вариантами сочетания этих движений.

Целостный метод выполнения плавательных движений направлен на совершенствование техники плавания.

**Игровой и соревновательный методы:** широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий плаванием. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом.

Игровой соревновательный метод рекомендуется применять на начальном этапе обучения плаванию.

**Для соревновательного метода характерны:**

- достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
- умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство.

Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания, этических норм поведения.

**Для игрового метода характерны:**

- сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональность, проявляемая во время игры;
- вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры;
- комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств;
- творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях;
- комплексное воспитание морально волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения плаванию тесно взаимосвязаны.

Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники не спортивного способа плавания позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть сложными двигательными действиями в плавании.

В целях реализации дополнительной общеразвивающей программы «Плавание для всех» обучения плаванию в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например: здоровье сберегающие, игровые технологии, технологии создания ситуации успеха, деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПОЯВЛЕНИЯ ЧУВСТВА СТРАХА  
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ.**

Тренеры-преподаватели, обучающие плаванию детей, нередко сталкиваются с проявлениями у своих воспитанников повышенной чувствительности и

других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называют боязнью воды, водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно глаза.

Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания. Новичок трет руками глаза, не может погрузить лицо в воду и задержать дыхание даже на пару секунд.

В процессе обучения плаванию приходится сталкиваться также с проявлениями страха перед глубиной, перед воображаемой опасностью, боязнью утонуть. Все это может проявляться не только тогда, когда новичок делает первые шаги, но и в период, когда уже получены навыки активного продвижения в воде.

Страх перед глубиной проявляется, например, при первых прыжках в воду с бортика самым простым способом - соскоком ногами вниз. Если прыжок совершается на достаточно глубоком месте, у новичка появляется опасение: как он выберется из глубины после прыжка?

Подобные эмоции возникают тогда, когда впервые предлагают проплыть даже небольшое расстояние по глубокому месту. Наблюдались случаи, когда занимающиеся проплывали по мелководью до 100 м без остановок, но не решались проплыть и 10 м там, где глубоко.

В процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) нужно сделать акцент на таких упражнениях, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде. Следует применять и специальные упражнения для формирования навыков, предупреждающих возникновение страха перед опасностью на воде и создающих благоприятные условия для освоения плавательных движений.

### **Ряд советов тренерам-преподавателям.**

Все начальные упражнения в погружениях, всплытии, лежании на воде и особенно скольжениях выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела новичка.

Выдохи в воду применять только после овладения скольжением. Новичков необходимо научить открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится над водой.

По окончании урока дать домашнее задание - погружать лицо в таз или ванну с водой.

Установить постепенно увеличивающуюся продолжительность погружения лица в воду от 1-2 до 3-4 секунд и более. При повторно выполняемых погружениях, предлагая воспитанникам открывать глаза под водой и рассматривать предметы на дне, особое внимание следует обращать на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.

Если упражнение «поплавок» после 1 - 2 попыток не получается (новичок, не успев всплыть на поверхность, опускает ноги); нужно прекратить его выполнение.

Часто начинающие испытывают неприятное (кажущееся) ощущение опрокидывания вниз головой, что может вызвать появление чувства страха. Первые попытки в лежании на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик. Приняв горизонтальное положение, отпустить на несколько секунд опору, снова на нее опереться, а затем снова отпустить.

При выполнении скольжений на груди с первых же попыток новичкам предлагают обычно вытягивать руки вверх, кисти одна над другой. При этом создается хорошо обтекаемое положение, но может нарушиться равновесие по продольной оси тела. Новичок, начав скольжение, заваливается на бок и прекращает упражнение. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немного расставить ноги. Для совершенствования скольжения нужно в дальнейшем применять упражнения, способствующие умению нарушать и восстанавливать равновесие тела (например, за счет изменения положений рук).

Упражнения по лежанию и скольжению на спине вначале выполнять труднее, чем на груди. Когда лицо обращено вверх, ухудшаются условия ориентировки на воде. Поэтому в начале обучения желательна помощь партнера, а упражнения лучше выполнять вдоль берега, рядом с бортиком или стенкой, которые могут служить ориентиром.

Совершенствование скольжения на спине проводится по тому же принципу, как и на груди. Следует помнить, что перемещение руки или рук вверх (т. е. на пояс, на затылок, над головой), вызывает последовательное увеличение затруднений в сохранении положения тела на воде. Самое легкое положение на спине для новичка - руки вдоль туловища. После освоения новичками движений ногами и руками, правильного дыхания на воде и первых попыток самостоятельного плавания можно начинать изучение плавания в вертикальном положении.

Всплывание с сохранением вертикального положения тела выполняется у бортика на глубине примерно равной росту ученика с руками, вытянутыми над головой. Держась за бортик, принять вертикальное положение. После глубокого вдоха, задержав дыхание, погрузиться у стенки бассейна, вытянув над головой руки. Повторяя погружения, отпустить бортик и всплывать у стенки, сохраняя вертикальное положение. После погружения слегка оттолкнуться от бортика и, отпустив его, продолжать погружение до касания дна ногами и снова всплыть у стенки. Всплывая в вертикальном положении, сначала отталкиваться от дна ногами, а потом всплывать без толчка.

Последовательность, при изучении плавания при вертикальном положении тела может быть такой:

- держась руками за бортик, принять вертикальное положение и выполнять попеременные опорные движения ногами сверху-вниз;
- продолжая движения ногами, держаться только одной рукой, а другой делать поддерживающие движения сверху-вниз;
- за тем отпустить на несколько секунд и другую руку, также выполняя ею поддерживающие движения.

Первые попытки в течение нескольких секунд удержаться без опоры выполнять, задержав дыхание на вдохе и погрузив голову до уровня глаз. Затем постепенно поднимать голову над водой для свободного дыхания. При дальнейшем совершенствовании плавания в вертикальном положении все действия нужно выполнять, как в предыдущих упражнениях, но на большем удалении от бортика, держась сначала за конец шеста, который должен подавать с бортика обучающий.

Далее, осваивается плавание в вертикальном положении с уменьшением поддерживающих движений:

- вначале, удерживаясь за счет движений ногами и руками, поднимать над водой поочередно кисть одной руки на 2 - 3 с, продолжая поддерживающие движения ногами и другой рукой;
- постепенно увеличивать время сохранения такого положения;
- затем пробовать поднимать над водой кисти обеих рук, удерживаясь только за счет движений ногами;
- усложнять это упражнение, поднимая одну, обе руки над водой.

*Упражнения по лежанию на дне изучаются в такой последовательности:*

- держась за бортик в воде, наклониться вперед, вытянув руки и слегка расставив их в стороны;
- опуститься лицом на воду и сразу начинать энергичный выдох ртом и носом под водой, до полного погружения на дно;
- по предварительному заданию лежа на дне менять положение рук - руки в стороны, на затылок и т. п., переворот на спину.

Это упражнение не сразу всем удастся, особенно девочкам и женщинам. Не выдохнув полностью воздух, они не могут опуститься на дно, а состояние потери плавучести вызывает у них новые непривычные ощущения. Это упражнение помогает новичкам лучше воспринимать различные условия плавучести тела и придает им уверенность.

*Последовательность при изучении плавания с изменениями положения тела такая:*

- перейти в вертикальное положение из плавания на груди, удержаться на несколько секунд, снова перейти в положение на груди и плыть дальше.

Все эти действия выполняются без касания опоры ногами и руками. То же из; плавания на спине.

Из плавания на груди переход в вертикальное положение, переход в плавание на спине. При выполнении всех упражнений необходима надежная страховка.

При изучении прыжков в воду с бортика ногами вниз вначале выполняется вход в воду сгруппировавшись (подтянув колени к животу), при таком положении тела погружение будет неглубоким; затем ноги следует вытянуть (положение «солдатином») и, погружившись в глубину, выйти на поверхность самостоятельно, помогая движениями рук и ног; то же, принимая после всплытия положение на груди или на спине и проплывая заданное расстояние.

Увеличивая постепенно расстояния, новичкам нужно давать плавать изученными способами и на глубоких местах (вначале на небольшие расстояния и страхуя их). Изменения в положении тела в воде, разученные вначале отдельно, в дальнейшем можно вводить как задание во время плавания на расстояние. Вся эта подготовка должна познакомить, новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха. Кроме того, параллельно с этим решаются задачи воспитания у начинающих пловцов уверенности в успешном применении освоенных навыков.

## **5. Планирование учебно-тренировочных занятий по плаванию спортивно-оздоровительной группы.**

До начала учебно-тренировочных занятий в бассейне необходимо провести родительское собрание. Следует разъяснить родителям оздоровительное и прикладное значение плавания. Рассказать о порядке и требованиях в бассейне, костюме, предметах гигиены. Просить обратить внимание родителей на выработку у детей навыков личной гигиены, умением обращаться с душем, самостоятельно мыться, одеваться и раздеваться.

Непосредственно в чаше бассейна до первого занятия и по мере необходимости на следующих учебно-тренировочных занятиях с детьми и подростками провести беседу о правилах поведения в бассейне.

В подготовительную часть занятия включаются упражнения, имитирующие движения рук и ног при плавании способами кроль на груди и спине.

Следует помнить, что пребывание детей в глубокой воде требует от них повышенного внимания, потому что они не могут (как на мелком месте) встать на дно и отдохнуть, поэтому длину отрезков и сложность заданий нужно увеличивать постепенно.

При соблюдении принципов последовательности и постепенности, строгой дисциплине детей обучение в глубокой воде будет успешным и безопасным.

При начальном обучении плаванию воспитанник, впервые попав в воду, чувствует себя неуверенно, боится захлебнуться, мышцы ребенка все время находятся в напряженном состоянии, движения его плохо координированы, угловаты, хаотичны.

Комплекс упражнений по освоению с водой является основным содержанием первых занятий по обучению плаванию. Воспитанники учатся

погружаться в воду, открывать глаза в воде, выполнять выдох в воду, всплывать, лежать и скользить по воде.

Скольжение в воде в горизонтальном положении - это основа плавательного навыка. Это упражнение особенно полезно для робких ребят, так как помогает преодолеть чувство неуверенности, а иногда и страх. Оно полезно как новичкам, так и спортсменам.

Упражняясь в скольжении, они отыскивают такое положение, при котором сопротивление воды было бы наименьшим, и затем, начиная активные плавательные движения, стараются по возможности сохранить это положение. Скольжения и выдохи выполняются многократно на каждом занятии.

Основное отличие на первом этапе обучения в глубоком бассейне заключается в том, что на первых уроках используются специальные поддерживающие средства (пенопластовые поплавки, которые крепятся поясом на спине у занимающихся). Это позволяет быстрее преодолеть страх перед глубиной и предотвращает несчастные случаи.

**Упражнения для освоения основных плавательных навыков с помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:**

- формирование комплекса рефлексов (слуховых, зрительных, дыхательных и вестибулярных) соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде;
- устранения инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет ученику ознакомиться с физическими свойствами воды, плотностью, вязкостью, температурой. Испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду.

Навык.	Упражнения.
освоение с водой.	<ul style="list-style-type: none"><li>- имитация ходьбы в воде (работая ногами вдоль борта от лесенки к лесенке, держась за борт (1-2 занятие);</li><li>- имитация полоскания белья, держась одной рукой за борт (1-2 зан.);</li><li>- похлопывание по воде, поглаживание воды (1-2 зан.);</li><li>- «волны на море» - подвижная игра (1-3 зан.);</li><li>- передвижение по разграничительному канату (с помощью рук) (3-4 зан.);</li><li>- кто выше выпрыгнет из воды, держась рукой за борт (1-3 зан.);</li></ul>
погружения в воду.	<ul style="list-style-type: none"><li>- держась за борт помыть лицо, побрызгать себе в лицо водой, окунуться с головой, побрызгать друг другу в лицо (2-3 зан.);</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- держась за борт погрузиться до глаз, погрузиться с головой под воду;</li> <li>- погрузиться под воду, задержаться на 3-4- секунды;</li> <li>- то же с открыванием глаз в воде -дыхание задержать на вдохе (4-5 зан.);</li> <li>- держась за борт ноги опустить на глубину, погружаться с головой под воду (4-5 зан.);</li> <li>- продвигаться поперёк бассейна держась за борт, подныривать под разграничительные дорожки (4-5зан.)</li> </ul>
правильное дыхание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подуть на воду, как на чай (2-4 зан.);</li> <li>- опустить губы в воду, сделать выдох (4-5 зан.);</li> <li>- погрузиться в воду до глаз, сделать выдох (5-6 зан.);</li> <li>- погружение под воду с головой, выдох в воду (7-24 зан.);</li> <li>- дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе (7-24 зан.)</li> </ul>
всплывание и лежание на воде.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лежание на груди лицом вниз, держась за борт бассейна, с задержкой дыхания на вдохе (3-4 зан.);</li> <li>- то же, отпуская борт на несколько секунд (4-6 зан.);</li> <li>- «поплавок» боком к борту, держась одной рукой за борт (5-7 зан.);</li> <li>- погружение - перехватываясь руками поочерёдно вниз, а затем вверх держась за ступеньки лестницы (7-10 зан.);</li> <li>- лежание на спине боком к борту бассейна, держась одной рукой за борт (5-10 зан.);</li> <li>- то же, отпуская борт (7-10 зан.);</li> <li>- «звездочка» - сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить руки и ноги в разные стороны (6-10 зан.)</li> </ul>
Скольжение.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение вдоль борта бассейна, держась за шест (1-12 зан.);</li> <li>- скольжение вдоль борта бассейна, шест держать перед руками (1-12 зан.);</li> <li>- скольжение поперёк бассейна, обратно ребёнок буксируется к борту (3-12 зан.);</li> <li>- скольжение на груди с различными положениями рук руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра (3-12 зан.);</li> <li>- скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра (3-12 зан.);</li> <li>- скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь (5-12 зан.).</li> </ul>
передвижения в воде с	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя в упоре сзади на краю борта, ноги стопами касаются воды - движения ногами как в способе кроль на груди (1-20</li> </ul>



помощью элементарных плавательных движений.	зан.); - лёжа на краю борта, на животе, ноги опущены в воду - движения ногами как в способе кроль на груди (1-20 зан.); - лёжа на краю борта, на спине, ноги опущены в воду - движения ногами как в способе кроль на спине (1-20зан.); - буксировка страховочным шестом - держась двумя руками, затем одной рукой в положении на груди, движения ногами кроль (5-23 зан.); - движения ногами как при способе кроль на груди, держась за плавательную доску (6-20 зан.); - шестом (3-12 зан.); - скольжение на спине, держась за шест с работой ног (6-10 зан.); - движения ногами как при способе кроль на спине, держась за плавательную доску (6-20 зан.);
---	---

### **Учебные прыжки в воду.**

Задачи:

1. Устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой.
2. Подготовка к успешному выполнению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

При изучении прыжков необходимо соблюдать технику безопасности и дисциплину.

1. К прыжкам допускаются дети, овладевшие начальными навыками плавания.
2. Прыжки выполняются по команде педагога
3. Необходимо объяснить детям, что прыгать можно только убедившись, что предыдущий прыгун отплыл на безопасное расстояние.

#### **Упражнения.**

##### **1. Погружения.**

- полностью погрузить лицо в воду;
- погрузиться в воду с головой;
- поднырнуть под ограждающие дорожки;
- открывание глаз под водой;
- ныряние с борта со страховкой учителя;
- ныряние с ориентированием после выныривания (взяться за страховочный шест).

##### **2. Прыжки в воду.**

- держась за борт бассейна, погружаться под воду и продвигаться вдоль борта;
- прыжки: ногами вниз, держась за страховочный шест;

- прыжки: ногами вниз в нарукавниках;
- прыжки: ногами вперёд в глубокую воду держась за страховочный шест;
- прыжки ногами вперёд в глубокую воду самостоятельно с ориентированием после выныривания подплыть к трапу;
- прыжки головой вперёд, со страховкой преподавателя.

### **3. Лежание.**

- лежание лицом вниз с задержкой дыхания, держась за борт;
- лежание на спине, держась одной рукой за борт.

### **4. Скольжение.**

- скольжение на груди и спине, держась за страховочный шест;
- скольжение на груди лицом вниз с задержкой дыхания, оттолкнувшись от стенки держась за страховочный шест;
- скольжение на груди и спине;
- соревнования в скольжении.

### **5. Продвижение.**

- передвижение на руках в висающем положении;
- попеременные движения ногами на груди и спине,  
в воде
- держась за борт;
- ознакомление с попеременными движениями ног в положении на груди и спине;
- передвижение в воде, держась за плавательную доску или страховочный шест, за счёт попеременно-ударных движений ног;
- передвижение в воде в нарукавниках, за счёт движений ног;
- держась за плавательную доску;
- ознакомление со способами плавания кроль на груди и спине;
- плавание кроль на груди без выноса рук;
- плавание кролем на груди и спине с координацией движений в грубой форме.

### **6. На дыхание.**

- энергичный выдох в воду;
- вдох - выдох в сочетании с движением ног;

### **Игры на воде.**

#### **ПОПЛАВКИ.**

Это игра-упражнение. Задание несложное. Зайдите в воду по грудь, вдохните по глубже и присядьте, опустившись на дно. Голову наклоните к коленям, а руки соедините впереди. Теперь достаточно разжать руки, чуть коснуться дна — и вы всплывете: вода сама вытолкнет вас на поверхность, как поплавок.



Эта игра не состязательная, но можно условиться следующим образом: кто за 2 минуты большее количество раз опустится на дно и всплывет на поверхность воды, тот и выиграл.

### **АВРАЛ А.**

В эту игру лучше играть большой компанией. В ней проверяются и развиваются умение собираться, внимание и подвижность.

А сколько брызг и смеха!

Разбейтесь на команды, постройтесь на берегу по росту, рассчитайтесь по порядку номеров.

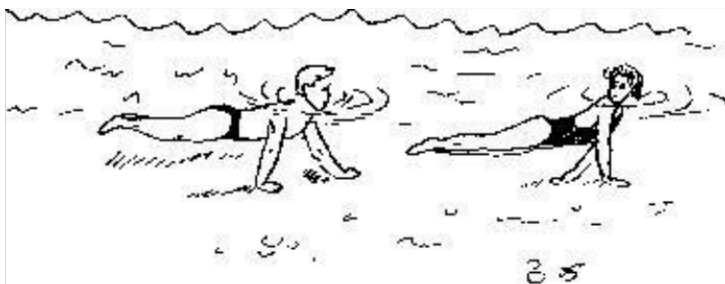
Первый номер - капитан команды.

По первому сигналу капитана все строятся. По второму сигналу все бегут в воду. Потом следует команда:

"Вольно!" Теперь можно поплескаться. Неожиданно звучит команда: "Аврал!" Все тут же должны выбежать на берег и построиться по росту в прежнем порядке. Побеждает команда, которая сделает это первой.

### **ТРИТОНЫ.**

Движения игроков, занятых в этой игре, действительно напоминают движения тритонов. В этой игре нужно "идти", переставляя руки по дну и вытянув ноги в воде. Это упражнение хорошо делать на отмели. Опять на берегу отмечается дистанции 0-15 метров, но по сигналу судьи все выстраиваются в одну линию, став руками на дно. По второму сигналу все устремляются к финишу вышеозначенным способом. Побеждает, естественно, игрок, пришедший к финишу первым.



### **МОРСКИЕ ВСАДНИКИ.**

Мальчишкам эта игра очень нравится. Но и девочки не прочь поучаствовать в таких соревнованиях. Да и взрослых эта игра развлечет и позабавит. Играющие делятся на пары, одни изображают коней, другие - всадников, которые садятся верхом на своих скакунов. Кони с всадниками на плечах входят в воду по грудь и становятся друг против друга. Суть игры состоит в следующем: всадники стараются стянуть друг друга с коней и

окунуть в воду; кони активно помогают своим седокам. Как только один из всадников оказался в воде, бой прекращается, игроки в паре меняются ролями. Можно провести и командное состязание всадников.

В команде, естественно, должно быть равное число пар, сражение происходит пара на пару. Победа присуждается по очкам, которые начисляются за каждого поверженного в воду всадника.

### **ГИДРОВОЛАН.**

В жаркий день играть в бадминтон лучше всего на воде - и прохладнее, и занимательнее. Пластмассовые воланы в воде не тонут, а ракетки для бадминтона на воде лучше смастерить из фанеры или пластмассовой пластинки. Но можно использовать и обычные ракетки. Размеры площадки для игры в гидроволан такие же, как и для "сухопутного" бадминтона. Но обозначить ее границы нужно поплавками. На шестах укрепляется сетка.

Играть можно вдвоем или вчетвером, по правилам, принятым в бадминтоне. Нужно соблюсти лишь одно дополнительное условие: все игроки должны быть хорошими пловцами.

Если брошенный противником волан улетает за границу поля, это аут! Но в обязанности входит возвращение волана из аута противнику. Если противник нарочно посылает волан в аут, игра прекращается, и ему засчитывается поражение.

### **ТОРПЕДЫ.**

Участники этой игры разбиваются на пары. Пловцы становятся лицом друг к другу, берутся за руки, упираются ступнями в ступни друг другу. По команде они отпускают руки и, резко оттолкнувшись друг от друга, скользят по воде в противоположные стороны.

Побеждает пловец, который сумеет скользить дольше, не помогая себе при этом движениями рук или ног.

### **ВОЛОЛАЗ.**

Любители понырять могут развлечься следующим образом. На дно бассейна или песчаное дно прозрачного водоема бросают цветные пластмассовые тарелочки, которые хорошо видны в воде. По сигналу участники игры ныряют и стараются собрать как можно больше тарелочек. Время соревнования ограничено 30—40 секундами. Игрок, собравший за это время большее количество тарелочек, считается победителем.

Игру можно усложнить. На дно бросают тарелочки разного цвета, но каждый ныряльщик получает задание собрать тарелочки какого-то определенного цвета. Побеждает игрок, собравший большее количество тарелочек заданного цвета.

### **Бой на воде.**

Для игры нужны плавательные доски или резиновые круги по числу игроков. Участвуют две команды, которые различаются по цвету шапочек на голове. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек. Перед началом поединков игроки в разных сторонах водоема занимают лёжа или

сядя положение на досках. По сигналу, подгребая руками, игроки сближаются, каждый старается улучшить момент и ловким движением стащит соперника в воду. Однако в случае промаха нетрудно и самому, потеряв равновесие, оказаться в воде. Кого настигнет такая участь, выбывает из борьбы. Выигрывает пятерка игроков, которая к концу боя на воде сохранит на досках больше своих участников. Игру можно проводить как на время (5-8 мин), так и до полной победы одной из команд.

### **Гонка катеров.**

Для игры нужны 4 пл. доски. Друг перед другом выстраиваются, к примеру, две команды, в каждой из которых по 5 мальчиков и 5 девочек. Мальчики - на одной стороне дорожки, девочки - на другой. По сигналу по 2 человека от команды (мальчик и девочка) одновременно начинают заплыв доской вперед. Их задача - встретиться где-то на полпути и, обменявшись досками, продолжать движение вперед. Возле противоположного бортика (коснувшись его доской) игроки передают доски вторым номерам, а сами выходят из воды. Завершают эстафету последние номера в колоннах. Выигрывает та команда, которая закончила гонку первой. Гонка мячей. Команды по 6-8 человек в каждой, расставив ноги на ширину шага, становятся в колонну по одному на расстоянии 3 м одна от другой. Дистанция между игроками в командах около 1 м. Каждая команда имеет свой мяч, который находится впереди стоящих в колоннах. По сигналу руководителя играющие, наклоняясь (голова и плечи в воде), передают между ногами мяч стоящим сзади, которые таким же образом передают его дальше. Когда мяч дойдёт до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок прогнувшись принимает мяч от стоящего позади и передаёт игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передаёт его между ногами назад. Выигрывает команда, которая быстрее закончит передачу мяча установленное количество раз. Игрок, уронивший мяч, должен овладеть им и продолжать передачу.

### **Дельфины.**

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнёт между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок. за мячом в воду.

Участвуют две команды, которые устраиваются на берегу или на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **Мяч за черту.**

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том. Чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна. На открытом водоеме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее числа раз коснуться мячом дома противника.

### **Пойманный мяч.**

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

### **Водолазы.**

Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы. По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой соберут больше предметов. Победитель: команда, собравшая больше предметов.

### **Тритоны.**

Движения занятых в этой игре действительно напоминают движения тритонов. В игре нужно идти по дну руками, вытянув ноги по воде. Хорошо так играть на отмели или мелководье. Опять отмечается дистанция вдоль берега - 10-15 метров. По сигналу все выстраиваются в одну линию, держась руками за дно. По второму сигналу все начинают быстро двигаться к финишу. Победитель: тот, кто пришёл первым.

### **Рыбаки.**

Эта игра на погружение. Участники входят по грудь в воду и образуют круг. В центре круга — водящий, у него в руках верёвка с мячом на конце длиной до 2 метров. Водящий раскручивает мяч так, чтобы он пролетал

почти у самой воды, вынуждая играющих окунаться с головой, чтобы не быть задетыми. Тот, кто не успел нырнуть и был задет-становится в круг вместо водящего, а водящий на его место.

#### **«Морской бой».**

Стать лицом друг против друга на расстоянии полутора-двух шагов, каждый играющий брызгает водой в партнера. Проигрывает тот, кто первый начнет вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной.

#### **«Сосчитай».**

Встать парой друг против друга. Один, приседая, погружается в воду и открывает глаза. Другой показывает ему под водой (на расстоянии 30-40 см от глаз) разное количество пальцев. Поднявшись из воды, отгадывающий говорит, сколько пальцев он увидел. Затем отгадывает партнер.

#### **«Надень круг».**

Положить перед собой резиновый круг и, сделав вдох, погрузиться в воду так, чтобы, вставая, надеть круг на голову.

#### **«Весы».**

Встать парой спиной друг к другу, продев руки под локти партнеру. Каждый, поочередно наклоняясь вперед, отрывает партнера ото дна, опускает свое лицо в воду и делает выдох. Находящийся над водой не должен сгибать и поднимать ноги.

#### **«Кто прыгнет выше».**

Поднять руки в стороны ладонями вниз. По команде подпрыгивать вверх, отталкиваясь от дна ногами, делая одновременно движения руками вниз в воду, тем самым помогая толчку.

#### **Самая быстрая пара.**

Разбиться на пары (первые и вторые номера) и занять место на старте. Вторые номера встают за первыми.

#### **Самая быстрая тройка.**

Разбиться на тройки. Двое держат палку (длиной около метра) за концы, третий, стоящий позади, - за середину. По сигналу двое крайних начинают шагать по дну вперед, третий ложится на воду и работает ногами кролем. Выигрывает тройка, первой достигшая финиша. Итог подводят после трех попыток, чтобы все участники смогли поменяться местами.

#### **Торпеды.**

По сигналу сделать вдох, задержать дыхание и, сильно оттолкнувшись ото дна, скользнуть вперед, двигая ногами кролем. Место, где играющий встал на дно или поднял голову для вдоха, считают его финишем.

#### **Эстафета с мячом.**

Выстроить две команды в колонну по одному, на 2-3 шага одна от другой. Дистанция между игроками в колоннах - 1 шаг, положение ног-шире плеч.

У стоящих впереди (капитанов) в руках мяч. По сигналу капитана наклониться и передать между ног мяч стоящему сзади, тот передает мяч дальше. Последний, получив мяч, бежит с ним к возглавляющему колонну, и игра возобновляется. Побеждает команда, капитан которой первым встанет во главе колонны.

### **Рыцарский турнир.**

Разделиться на две команды, попарно, с учетом физической подготовленности игроков. Каждая пара - «конь» и «всадник». Всадник сидит на плечах своего партнера, а тот руками прижимает к себе его ноги.

По сигналу команды начинают единоборство. Задача «всадника» - сбросить противника с «коня» в воду. Захваты разрешаются только за руки. Сброшенный «всадник» вместе с «конем» выбывают из игры.

### **Верхом на дельфине.**

Играющие садятся на надувные резиновые подушки, круги или мячи и по сигналу начинают двигаться вперед, делая гребковые движения руками. Выигрывает тот, кто первым достигнет финиша. Игроки не сумевшие удержаться на «дельфине» из игры выбывают.

Играющие, захватывая противника за туловище и руки, стараются оторвать его ото дна, а затем окунуть с головой. Побеждает тот, кто из пяти схваток выиграет не менее трех. Запрещается удерживать противника под водой.

### **ПОПЛАВКИ.**

Зайди в воду по грудь, сделай глубокий вдох и присядь на дно. Если теперь ты соберешься в комочек: прижмешь голову к коленям, обхватишь ноги руками, ты превратишься в легкий поплавок. Не веришь? Оттолкнись слегка от дна - и всплывай, раскинув руки. У кого это лучше получается? Давайте устроим трехминутное состязание, а победит в нем тот, кто за эти минуты сумеет большее число раз побыть поплавком - уйти под воду и, конечно, всплыть.

### **ПО ДНУ НА РУКАХ.**

Место для этой игры надо найти совсем неглубокое: воды должно быть по колено; дно - чистое (песчаное, из мелкой гальки). Отмерьте дистанцию - метров 10. Играть можно по-разному. Сначала пусть и ноги помогают. Вставай на четвереньки - твой соперник (или соперники) поступит так же. Сигнал - побежали наперегонки на четвереньках; голова поднята над водой. Научились так бегать? Теперь задача - лицо нужно будет опустить в воду и держать так до финиша. Конечно, перед тем как пуститься в путь, надо будет сделать вдох глубже. Выдохнуть-то в воду можно будет, а вот если поднимешь голову над водой, чтобы вдохнуть, - дальше бежать и не стоит: все равно ты уже проиграл, а теперь самое трудное: ноги надо вытянуть, о дно опираются только руки, голова над водой - марш на руках к финишу!

### **ДУЙ ВО ВСЮ!**



Сейчас тебе придется передвигаться в воде, гоня перед собой легкий воздушный шарик. Гоня не руками, не лбом, а своим дыханием. (А если коснешься шарика - проиграл сразу.) Умеете плавать - плывите. Не умеете еще - двигайтесь, опираясь на дно руками и ногами (или только руками - каков уговор будет). Дистанцию заранее отмерьте. Шарик, чтобы их не спутать, возьмите разноцветные (и конечно, круглые). Впрочем, на них можно номера написать, если все они окажутся одного цвета.

### **МАЯТНИК.**

Эта забава - для троих. Двое, войдя в воду по грудь, становятся друг против друга на расстоянии примерно метра. Третий стоит между ними - он-то и будет исполнять роль маятника, падая боком то в одну, то в другую сторону и уходя с головой под воду. (Последнее, впрочем, не обязательно.) А партнеры принимают его поочередно на руки и отталкивают ладонями. Так он и качается из стороны в сторону. Когда ему надоест быть маятником, на его место встанет кто-то из тех, кто его раскачивал. Наверное, интересно поиграть в эту игру с папой и мамой? Правда, папе стать маятником будет трудно...

### **КАЧЕЛИ ДЛЯ ДВОИХ.**

Вода - по пояс. Двое стали друг против друга, взяли за руки и присели, упершись ступнями. Головы у обоих пока над водой. Но вот кто-то из них, вдохнув хорошенько, первым откидывается назад, приседает поглубже. Голова его оказывается в воде, зато он приподнял второго. Теперь черед того делать глубокий вдох и погружаться под воду, вытягивая наверх первого, а то ему уж и дышать нечем. Вот так и раскачиваются они, по очереди исчезая в воде и появляясь из нее. Пока не надоест.

### **ГИДРОВОЛАН.**

Пластмассовый волан в воде не намокает, а вот ракетки, которыми мы играем в бадминтон, могут испортиться; поэтому возьмем самодельные (фанерные или из пластмассы). Попробуем перебрасывать друг другу волан, стоя в воде по пояс, по грудь. Оказывается, здесь еще труднее, чем на лужайке, успеть отбить коварный удар!

### **ЧЕХАРДА.**

В отличие от чехарды земной здесь приходится не только перепрыгивать через голову партнера, но и нырять. На неглубоком месте (где вода по пояс) стоят вдоль берега в пяти шагах друг за другом, скажем, трое мальчишек. (Меньше - нельзя, больше - пожалуйста.) Тот кто стоит последним, оттолкнувшись от дна, пытается перепрыгнуть через стоящего впереди, опершись на его плечи (тот пригнулся). А теперь надо нырнуть и проплыть между ногами следующего. Если никого нет, придется остановиться; если компания большая, надо продолжать в том же духе - перепрыгивать,

нырять. Тот, кто оказывается теперь сзади, может, в свою очередь, пуститься в путь, как только начавши» игру, вынырнув, встал на место (если играют втроем) или перепрыгивает снова (если вас больше).

### **С ТРАМПИНА.**

Вдвоем вы беретесь за руки так: пальцами правой руки обхватываешь свое же левое запястье, а пальцами левой руки берешься за правое запястье другого. Получается своего рода живой трамплин, с которого может взлететь в воздух третий ваш товарищ. Если вы хорошенько его подбросите (а он поможет вам, слегка присев перед полетом), он успеет сделать в воздухе кувырок и плюхнется в воду как лягушка! Место, на котором вы устроите забаву, должно быть достаточно глубоким (вода - по грудь); на дне никаких коряг и банок!

### **НЕВОД.**

В эту игру стоит играть, когда народу соберется больше. Посчитались - кому-то выпало водить: стараться осалить убегающего, уплывающего, увертывающегося от него, ныряющего, но одному водить недолго придется: тот, кого он осалил, тоже принимается ловить других вместе с ним. Ловцов становится все больше. Вот их стало пятеро - теперь они должны не просто осалить каждого оставшегося, а взять его в кольцо. Но тот может спастись, если поднырнет под руки водящих. И тогда те двое, которые его опустили, выходят из воды на берег. Невод распался. Игра продолжается до тех пор, пока есть кого ловить. Тот, кто продержался дольше всех, - молодец.

### **УДОЧКА.**

Стоящий в центре водящий раскручивает на веревке мяч, а остальные, расположившись по кругу, должны вовремя окунуться, чтобы мяч пролетел над головой, не задев ее. Кто попался на удочку, тому водить.

### **ВОДЯНЫЕ ЖМУРКИ.**

Эти жмурки необычны не только тем, что в них играют в воде, - глаза завязаны у всех, кроме одного, а закрыты купальными шапочками. А один, вооружившись колокольчиком, дразнит ловцов... Вот сразу двое с разных сторон двинулись на звук, но хитрец быстренько отплыл, отошел в сторонку, и те схватили не его, а друг друга. Тот, кто все-таки сумел поймать звонящего, отдает ему свою шапочку, сквозь которую ничего не видно, и получает его колокольчик.

### **СТРЕЛОЙ СКВОЗЬ ОБРУЧ.**

На краю плотика, мостков закрепляется вертикально обруч. Вытянешь вперед руки, оттолкнешься, пролетишь сквозь обруч - и окажешься в воде. Твоя задача - не помогая себе ни руками, ни ногами, проскользнуть по воде как можно дальше. Заметь: если лицо опустишь в воду, результат будет лучше. Останься на том месте, которого ты достиг. Посмотрим, каковы будут успехи твоих соперников?

### **НА СПИНЕ.**

Тоже задача на скольжение. Но скользить тут надо на спине. Двое берутся за руки, упираются друг в друга ступнями, как бы висят в воде поплавками. Что произойдет, если теперь они отпустят руки и распрямят ноги? Верно - заскользят в разные стороны. Остается выяснить, кому удалось дальше скользить.

### **Групповые и командные игры на воде.**

Игры на воде - не только интересное развлечение для детей во время купания, но и эффективное средство физического развития и закаливания. Они организуются на неглубоком месте открытого водоема или в бассейне, как на мелком, так и на глубоком месте. Это зависит от характера игры. Не умеющим плавать игра поможет преодолеть страх перед водой, а тем, кто умеет держаться на воде, легче будет научиться плавать по-настоящему. Ведь плавание очень важный, жизненно необходимый навык. При организации игр на воде, так же, как и при обучении, плаванию, важно соблюдать все известные меры безопасности на воде (пересчитывать детей, внимательно следить за ними во время пребывания в воде). Важно помнить, что перед играми на воде необходимо хорошо разогреться, проделав ряд гимнастических упражнений, в том числе таких, которые имитируют движения пловца.

### **ДЕЛЬФИНЫ.**

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Каждую такую дорожку из 6 - 10 обручей выкладывают перед командами между бортиками бассейна. Игроки в командах выстраиваются колоннами.

После сигнала к началу игры первый из них прыгает (вбегает) в воду и плывет к первому обручу. Под него он ныряет, а другой преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать продвижение вперед. Руководитель и его помощники следят за правильностью преодоления дорожки. Если игрок, не показываясь на поверхность, пронырнет между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок. Усложняя игру, можно дать в руки обруч резиновый мяч.

### **ГОНКА КАТЕРОВ.**

Можно проводить гонку катеров в виде встречной эстафеты, где друг перед другом выстраиваются, к примеру, две команды из 5 мальчиков и 5 девочек. Для игры нужны 4 плавательные доски. После сигнала к началу игры по одному представителю от каждой пятерки одновременно плывут с доской вперед. Они работают одними ногами, оставляя за собой (словно катера) пенистый след. Задача игроков одной команды встретиться где-то на полпути и, обменявшись досками, продолжать движение вперед. Возле

противоположного бортика (коснувшись его доской) игроки передают доски вторым номером, а сами быстро выходят из воды. При этом каждый раз при встрече происходит обмен досками.

Завершают эстафету последние номера в колоннах. Выигрывает команда, где мальчики и девочки первыми закончат гонку катеров, поменявшись между собой местами.

### **БОЙ НА ВОДЕ.**

Для игры нужны плавательные доски или резиновые круги по числу игроков. Участвуют две команды, которые различаются по цвету шапочек на голове. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек. Перед началом поединков игроки в разных сторонах водоема (бассейна) на досках лежат или сидя занимают положение.

По сигналу, подгребая руками, игроки сближаются, каждый старается улучшить момент и ловким движением стащить соперника в воду. Однако в случае промаха нетрудно и самому потерять равновесие и оказаться в воде. Кого постигнет такая участь, - выбывает из борьбы. Выигрывает пятерка игроков, которая к концу боя на воде сохранит на досках больше своих участников. Игру можно проводить на время (5 - 8 мин) или до полной победы одной из команд.

### **ЗА МЯЧОМ В ВОДУ.**

Участвуют две команды, которые выстраиваются на берегу или на одном из коротких бортиков бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. При этом каждый направляется не к своему мячу, а к тому, что бросил противник.

Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второму номеру. Кто сделал, это первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **МЯЧ ЗА ЧЕРТУ.**

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных (коротких) бортиков бассейна лицом к середине. Борт является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том, чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна на его стороне. Можно бросить мяч в борт, но с расстояния не более двух метров.

На открытом водоеме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее число раз перебросить мяч за границу дома противника.

### **БАСКЕТБОЛ НА ВОДЕ.**

В отличие от обычного баскетбола в водный баскетбол играют обычно не с двумя, а с одной корзиной. Участники игры должны уметь плавать и владеть мячом. В команде может быть 5-6 человек. У игроков - отличительные шапочки. Одна команда защищает корзину, другая - атакует. Сама корзина находится на середине водоема и представляет собой плавающую, хорошо надутую автомобильную камеру среднего размера. К ней на трех растяжках крепится груз, лежащий на дне, чтобы камера не могла свободно двигаться в процессе игры. Иногда к камере на трех-четырех распорках прикрепляют настоящее баскетбольное кольцо с сеткой. Задача атакующей команды забросить в середину камеры (или в корзину) мяч. Через 10 минут, команды меняются ролями. Играют 20 минут, после чего подводится итог. Победитель определяется по числу заброшенных мячей. Можно приблизить игру к настоящему баскетболу, используя две камеры, в которые соревнующиеся пловцы должны забрасывать мяч.

### **МОРСКИЕ ВИТЯЗИ.**

Играют мальчики. Разделившись на пары, одни изображают коней, другие - всадников, то есть морских витязей. Игроки входят в воду по грудь и становятся друг против друга. Игра может носить характер командной борьбы. По сигналу витязи сближаются и стараются стянуть друг друга с коня, окунуть соперника в воду. В этом им активно помогают кони. Витязь, оказавшийся в воде, покидает вместе с конем поле боя. В игре разрешается одному витязю бороться против двух-трех. Заканчивается сражение витязей, когда все игроки одной из команд будут повергнуты в воду.

### **ЭСТАФЕТА В ВОДЕ.**

Эстафета может быть проведена с бегом по воде вдоль берега, в воду, окунанием возле вешки и возвращением обратно, а также на глубине по грудь (или на глубоком месте) - с преодолением отрезка одним из способов плавания.

На расстоянии 12 - 18 м от берега устанавливаются два-три флажка (воткнутых в землю или плавающих с грузом на дне). В бассейне эстафету можно проводить поперек ванны.

Против флажка выстраиваются команды, первые номера которых по сигналу вбегают в воду, плывут до флажка и обратно, передавая касанием руки эстафету следующему. Побеждает команда, затратившая меньшее количество времени на выполнение задания.

### **ЧЕХАРДА С ПОДНЫРИВАНИЕМ.**

Игра проводится на глубине по пояс. Участвуют две команды мальчиков по 6 - 8 человек. Игроки стоят в колонну по одному в двух метрах один от другого. Все игроки принимают положение ноги врозь. Игру начинают последние номера команд. Они перепрыгивают, отталкиваясь от дна, через стоящего впереди, опираясь на его плечи, а затем ныряют между ногами следующего игрока, поднимаются и снова прыгают и так далее, пока не окажутся первыми в своей колонне. Когда игрок встанет в исходное положение впереди направляющего игрока, вся колонна делает 4 - 5 шагов

назад. Сзади стоящий игрок продолжает игру. Она заканчивается, когда начавший прыгать снова окажется последним, а направляющий, окончив прыжки и ныряние, поднимет руку вверх.

Можно проводить игру и следующим образом. Когда первый перепрыгнет через третьего игрока, в игру вступает тот, кто оказался последним. Упражнения должны проделывать все в команде, то прыгая, то ныряя один за другим, пока начавший игру снова не станет последним в колонне. Во время ныряния разрешается отталкиваться (подтягиваться), держась за ноги партнера. Для точной ориентировки в воде глаза лучше держать открытыми.

### **ГОНКИ МЯЧЕЙ В ВОДЕ.**

Команды по 6 - 8 человек в каждой, расставив ноги на ширину шага, становятся в колонну по одному на расстоянии 3 м одна от другой. Дистанция между игроками в командах около 1 м. Каждая команда имеет свой мяч, который находится у направляющих в колоннах. По сигналу руководителя играющие, наклоняясь (голова и плечи находятся в воде), передают мяч стоящим сзади, которые таким же образом передают его дальше. 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 между ногами назад.

Выигрывает команда, которая быстрее закончит передачу мяча установленное количество раз. Игрок, уронивший мяч, должен завладеть им и продолжать передачи. Для умеющих игроков плавать гонка мяча может заключаться в ведении мяча руками и головой, продвигаясь вперед до отметки и обратно. Соревнования носят командный характер и проводятся в виде эстафеты.

### **УСПЕЙ НЫРНУТЬ.**

Играющие делятся на две команды. Одна выстраивается по кругу на глубине выше пояса, стоя спиной к середине. Это охотники. Другие игроки являются утками. Охотники получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае осаливают им уток. Те, спасаясь, ныряют в воду (рис. 50). После каждого попадания утка покидает круг. Через 10 минут игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков противника.

### **С ДОНЕСЕНИЕМ ВПЛАВЬ.**

Игра проводится на глубоком месте. Играющие ученики выстраиваются на берегу в шеренгу лицом к воде. Руководитель перед игрой раздаст всем по листу сухой бумаги. По сигналу игроки входят в воду и плывут к вехе, поставленной в воде на расстоянии 20-25 м от берега. Листок игроки держат в одной руке, а второй подгребают и, работая ногами, плывут до вехи, огибают ее и возвращаются обратно. Выигрывает тот, кто первым возвратит руководителю сухой листок бумаги. Запрещается мешать плыть товарищу или умышленно брызгать на бумагу рядом плывущего игрока, не

разрешается также становиться и идти по дну. Игра проводится с группой учеников, умеющих достаточно хорошо плавать. Важно показать ребятам наиболее удобные приемы плавания с помощью движений ног и одной руки. Игру можно проводить в виде эстафеты, где донесение (бумагу или эстафетную палочку) передают из рук в руки. В этом случае в игре одновременно участвуют две-три команды. В бассейне игра проводится с касанием бортика при повороте.

### **КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ.**

Игра напоминает упражнение стрела. Соревнуются отдельные игроки или команды в умении, не работая руками и ногами, скользить по воде как можно дольше. По сигналу играющие соединяют руки над головой, наклоняются вперед, ложатся на воду и, оттолкнувшись от дна, скользят к берегу (противоположной стенке бассейна). Конец скольжения отмечается там, где играющий поднимает голову для вдоха. Выигрывает тот, кто проплывет дольше.

### **ВОЛЕЙБОЛ ПО КРУГУ.**

Играющие ученики встают в круг по пояс в воде и передают волейбольный или легкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибется, выходит из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останутся два-три самых ловких волейболиста. Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, идет в середину круга. Его задача - коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто неточно передал мяч партнеру. Для ребят старшего возраста игру можно усложнить. Для этого место игры можно огородить поплавками (размер поля - 5х10 м) и установить сетку, высота которой зависит от степени подготовки участников. В каждой команде по 5 - 6 человек. Основное правило соревнования: мяч на одной стороне площадки не может переходить от одного игрока к другому более трех раз.

### **РЫБКА В СЕТКЕ.**

Шесть-восемь ребят, держась за руки, становятся в круг спиной к середине. Это сетка. В центре круга один из участников - рыбка (рис. 49). Этот игрок старается потихоньку выскользнуть из сети под руками играющих. Участник, с правой стороны от которого вынырнула рыбка, считается плохим рыбаком. Он меняется с рыбкой ролями. Поэтому, почувствовав с правой стороны от себя движение рыбки, игрок должен крикнуть: «Поймал!» Тогда рыбка должна искать другой выход из сетки.

### **ПЕРЕТЯЖКИ.**

Игра проводится на глубине по пояс. Участники делятся на две команды, в каждой из которых по 5 - 6 человек. Впереди встают капитаны, они берут друг друга за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс. В таком положении каждая команда старается перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, руководитель останавливает игру. Если капитан выдернул руки или расцепились игроки, команде засчитывается

поражение. Для игры можно использовать канат или толстую веревку, за которую берутся участники. Соревнование проводится 3-4 раза, после чего подводится общий итог.

### **КАРАСИ НА ПРОГУЛКЕ.**

Шесть-семь играющих, взявшись за руки, образуют круг. Это сеть. Такое же количество игроков находится за сетью. Они изображают карасей. Выбирается водящий - щука. Он, преследуя карасей (глубина воды - по пояс), передвигается только за кругом. Караси, спасаясь от щуки, могут нырять под руками стоящих игроков в круге, но не задерживаться там и снова возвращаться в озеро.

Игрок, осаленный щукой, меняется с ней ролью. Через некоторое время игроки, образующие сеть, и караси меняются местами. Правила запрещают образующим сеть сходить с места, а свободно бегающим участникам игры хвататься за игроков, образующих сеть. Не разрешается также задерживать и топить друг друга.

### **РЫБАКИ И РЫБКИ.**

Играющие делятся на две равные команды - рыбаки и рыбки. Рыбаки делятся на три тройки, выстраиваются на берегу (около бортика бассейна) и берутся за руки.

По сигналу руководителя рыбаки ловят рыбок, свободно перемещающихся в воде (глубина по пояс). Рыбка считается пойманной, если трое рыбаков сомкнут вокруг нее руки. Отмечается время, за которое рыбаки поймали всех рыбок, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, которой понадобилось меньше времени, чтобы вывести из игры всех рыбок.

Можно провести не командный, а групповой вариант игры. В этом случае трое рыбаков ловят последовательно три рыбки, из которых составляют новую тройку ловцов. Игра продолжается, пока не останется одна самая ловкая рыбка. Она выбирает себе двух помощников, и игра повторяется.

### **БЕГОМ ПО ВОДЕ.**

Играющие выстраиваются вдоль бортика на мелком месте бассейна (водоема). Участники, соревнуясь по парам, должны пробежать как можно скорее к противоположному бортику (или по воде вдоль берега) и коснуться руками бортика или воткнутой в дно водоема вешки. Дается задание держать при этом руки на поясе, за головой или вверху. Побеждает тот в паре, кто выполнит упражнение быстрее. Бег повторяется в обратную сторону. Можно устроить простую или встречную эстафету с бегом по воде.

### **ВОДОЛАЗЫ.**

Эта игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а руководитель бросает на дно реки или бассейна несколько (по числу играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30 - 40 секунд. Кто из ребят лучше



выполнит задание, тот и победитель. Можно устроить командные состязания водолазов.

### **ПОПЛАВКИ.**

Играющие заходят в воду по грудь, делают глубокий вдох и приседают, опустившись на дно, голову наклоняют к коленям, а руки соединяют впереди. Затем раскрывают руки, чуть коснувшись дна, и всплывают, как поплавки наверх. После каждого всплытия игрок снова опускается на дно. Кто за 2 минуты сделает больше упражнений?

### **ТРИТОНЫ.**

Играющие опускаются на дно и движутся по дну, вытянув ноги и опираясь только на руки, словно тритоны. Кто продвинется под водой дальше, тот и выиграл.

### **СТРЕЛЫ.**

Играющие ученики отходят от бортика и поворачиваются к мелкой части бассейна (водоема). С помощью ведущего или его помощников дети ложатся на воду головой к берегу, вытянув руки над головой, изображая стрелу. Руководитель, захватив одной рукой играющего за ноги, а другой игрок поддерживая снизу за живот или спину (в зависимости от положения играющего — на груди, на спине), мягким движением с нарастающим усилием толкает его к берегу. Отличной считается та стрела, которая дольше всех скользит. В условиях мелкого бассейна дети могут устроить соревнование, самостоятельно отталкиваясь ногами от одного из бортиков.

### **КАЧЕЛИ.**

Играющие игроки встают парами спиной друг к другу и захватывают партнеров согнутыми руками у локтей. После этого, сделав глубокий вдох, поочередно нагибаются вперед до касания лицом поверхности воды. Можно провести соревнование между парами на количество и качество выполнения упражнения.

### **МЕДУЗА.**

Сделав глубокий вдох и наклонившись вперед, занимающиеся ученики свободно ложатся на воду. Тело вначале несколько погружается в воду, а затем всплывает. Упражнение удается в том случае, если сделать глубокий вдох и не производить каких-либо движений.

### **КРЕСТ.**

Упражнение выполняется так же, как и вышеописанное, только руки и ноги занимающиеся разводят в стороны, стараясь таким образом пролежать на воде 10 секунд. Труднее выполнять упражнение, лежа лицом вверх.

### **Водолазы.**

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под водой. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

### **Карлики – Великаны.**

Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово: «Карлики!». Все садятся в воду. За сигналом: «Великаны!» - все игроки подпрыгивают вверх. Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остался.

### **Мяч за черту.**

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том. Чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна. На открытом водоеме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее числа раз коснуться мячом дома противника.

### **За мячом в воду.**

Участвуют две команды, которые устраиваются на берегу или на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший игрок первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **Качели.**

Пловцы держатся за руки (лицом друг к другу). Первый играющий, сделав вдох, опускается вертикально вниз под воду с открытыми глазами. В момент погружения он обхватывает руками колени второго играющего и тянет его под воду. Это дает возможность первому играющему подняться над поверхностью воды и сделать вдох. В свою очередь, пловец, которого погрузили в воду, тянет своего партнера за ноги вниз, а сам всплывает на поверхность. Попеременное погружение играющие ученики проделывают 4 - 6 раз.

### **Пятнашки.**

Игроки стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук от водящего, который расположился в центре. Водящий по сигналу взрослого начинает салить тех, кто не успел нырнуть в воду. Вынырнувших салить нельзя.

### **Дельфины.**

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то

скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнёт между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

### **Морской бой.**

Инвентарь: надувные тракторные камеры большого размера, например от тракторов "К-700" или "Т-150". Место проведения: водоем со слабым или отсутствующим течением, например пруд или озеро. Минимальное количество игроков: 6. Развивает: тактические навыки, общефизический эффект. На каждой камере-корабле размещается по 3-6 игроков. Их задача – перевернуть вражеское "судно" или столкнуть всех членов его команды вводу. Когда играющих много, то можно играть команда на команду, или каждому "кораблю" сражаться саму за себя. Иногда прямому столкновению предшествовала перестрелка заранее заготовленными снарядами. Например, легкими камушками керамзита. Попадание в такой перестрелке не выводит игрока из игры, а просто разжигает боевой пыл игроков.

### **Собачки.**

Инвентарь: нет. Место проведения: водоем с обширной отмелью. Минимальное количество игроков: 4. Вид: с водящим. Развивает: выносливость, быстроту, ловкость. Играют на обширной отмели. Как и в обычных салочках, водящий старается осалить кого-то из остальных игроков. Можно убегать, нырять и плавать, но запрещено перемещаться на место, в котором глубина больше, чем по шею игроку. Нарушивший игрок считается осаленным и меняется местами с водящим.

### **Рыба в сети.**

Выбирают двух ведущих. Игроки заходят по пояс в воду и расплываются недалеко в разные стороны. По сигналу вожатого, ведущие, держась за руки, начинают "ловить рыбу", т.е. пытаются поймать кого-то из игроков. Пойманный игрок присоединяется к ведущим, их становится на 1 больше, размер сети увеличивается. Заканчивается игра тогда, когда вся "рыба" будет поймана.

### **Бой на воде.**

Для игры нужны плавательные доски или резиновые круги по числу игроков. Участвуют две команды, которые различаются по цвету шапочек на голове. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек. Перед началом поединков игроки в разных сторонах водоема занимают на досках положение лёжа или сидя. По сигналу, подгребая руками, играющие ученики сближаются. Подплыв к игроку, каждый старается улучшить момент и ловким движением стащит соперника в воду. Однако в случае промаха нетрудно и самому, потеряв равновесие, оказаться в воде. Кого настигнет

такая участь, выбывает из борьбы. Выигрывает пятерка игроков, которая к концу боя на воде сохранит на досках больше своих участников. Игру можно проводить как на время (5-8 мин), так и до полной победы одной из команд.

### **Эстафета вплавь.**

В 10 - 15 м от берега устанавливаются 2 флажка на плавающих буйках (камень, опущенный на веревке, к другому концу которой привязана крестовина с флажком) на расстоянии 1-2 м один от другого. Команды выстраиваются в колонны по одному у самой воды, каждая команда против своего флажка. По сигналу руководителя первые номера каждой команды входят в воду и плывут как можно быстрее к своему флажку; коснувшись флажка, они возвращаются к своей команде. Очередной участник эстафеты начинает свой этап после того, как его руки коснется приплывший товарищ. Выигрывает команда, пловцы которой раньше закончат все этапы.

### **Попади в круг.**

Ведущий кидает в воду надувной круг. Дети стоят на берегу. В руках у них маленькие мячики. Игроки по очереди кидают их в центр круга, продолжая стоять на берегу. Каждый игрок имеет 2 – 3 попытки. Выигрывает тот, кто больше всех попадет в цель.

### **Кто быстрее?**

По первому сигналу забежать в воду, а по второму выбежать из воды. Тот, кто первым окажется на берегу, победил.

### **Парное плавание.**

Один из играющих плывет на груди, работая руками, другой, держась за его вытянутые ноги, плывет с помощью одних ног. Между несколькими парами можно провести состязание по плаванию на скорость.

### **Караси и карпы.**

Две команды с одинаковым количеством участников. Водящий командует: «Караси», названная команда убегает. Осаленные пересчитываются. Самыми ловкими объявляются не осаленные игроки и команда, поймавшая большее количество рыбешек.

### **Бой всадников.**

Глубина по грудь. В игре принимают участие 2 команды мальчиков. В каждой команде половина играющих "кони", вторая половина - "всадники". "Всадники" взбираются на "коней" и садятся им на плечи. По сигналу руководителя обе команды сближаются и начинают "сражение". Каждый "всадник" старается стащить своего соперника в воду. В разгар сражения руководитель подает второй сигнал и борьба прекращается. Выигрывает команда, в которой больше "всадников" удержится на "коне".

### **Рыбаки.**

Трое рыбаков, взявшись за руки и имитируя невод, ловят рыбешек. Пойманной считается рыбка, вокруг которой сомкнут круг. Рыба вступает в ряды рыбаков.

### **На берегу.**

Эту игру проводят там, где берег покатый, ровное песчаное дно. На берегу выстраиваются в шеренгу команды на расстоянии 6-8 шагов. Не нарушая строя, игроки заходят в воду по пояс и поворачиваются лицом к берегу. Ведущий отмечает между командами интервал 2-мя палками. Напротив этих палок, на берегу, тоже ставят две палки. Расстояние между игроками и ведущим должно быть не более 20 шагов. Ведущий бросает 2 мяча игрокам, которые стоят около меток в воде. По сигналу каждый из них выбегает на берег к ведущему, бросает мяч игроку своей команды, который стоял рядом с ним, а сам отходит в сторону. Следующий игрок ловит мяч и тоже выбегает на берег. Игроки каждой команды передвигаются к метке, заполняя место ушедшего игрока. Побеждает команда, которая быстрее выйдет на берег.

### **Собачки.**

Инвентарь: мяч. Место проведения: водоем с обширной отмелью. Минимальное количество игроков: 4. Вид: с водящим. Развивает: тактические навыки, координацию. Водящий ("собачка"), старается отнять мяч у остальных игроков или перехватить их передачи. Если собачка завладела мячом, то она меняется местами с тем, у кого мяч отобран. Если игроков больше 6-7 человек, то собачке может быть несколько. Идеальное сочетание: 1 собачка на 3-4 игрока.

### **Чей фонтан лучше?**

Глубина воды - по колено. Минимальное количество участников - двое. Сидя напротив друг друга и упираясь руками в дно, энергичными движениями ног произвести как можно больше брызг.

### **Прыжок в воду головой вниз.**

Исходное положение - то же, что и при прыжке ногами вниз. Затем следует поднять руки вверх и соединить кисти, повернув их вперед. Согнув ноги в коленях, наклониться вперед и в момент потери равновесия оттолкнуться от опоры. Вход в воду - в вертикальном положении, руки и ноги вытянуты, подбородок прижат к груди. Разновидность прыжка: встав на край [...]

### **Прыжок в воду ногами вниз («солдаты»).**

Встав на край бортика, руки прижимают к телу, плечи слегка отводят назад, голову держат прямо, взгляд устремлен вперед. Слегка присев, сильно отталкиваются ногами от опоры и прыгают вверх. В воздухе - вытянуть носки, фиксировать положение тела и вертикально погрузиться в воду. Главное — не изменять положения головы, иначе прыжок не получится. Хорошо овладев прыжком в воду [...]

### **Воздушная акробатика.**

Прыжки в воду (с трамплина и вышки) - технически сложный вид спорта. Однако простые прыжки, хотя бы с бортика бассейна, подвластны даже малышам. Главное — перебороть страх, и тогда можно испытать радость полета. Прыгать в воду, хотя бы с небольшой высоты, должен уметь каждый. Для начала разучите с ребенком прыжки с небольшой высоты - с бортика [...]

#### **Вулкан.**

Минимальное число участников - пятеро. Лежа на воде и взявшись за руки, партнеры соединяют стопы в центре образовавшегося круга и начинают энергично работать ногами, имитируя извержение подводного вулкана.

#### **Салки в воде.**

Минимальное число игроков трое. Водящий салка преследует играющих учеников. Осаленный игрок вступает в роль водящего. Забава имеет немало разновидностей: нырять не разрешается - никому, водящему; нырять разрешается - только водящему, всем.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование.</b>	<b>Кол-во</b>
1	наводное баскетбольное кольцо, волейбольная сетка.	2 шт.
2	Ласты короткие.	20 пар
3	Плавательные доски разных размеров.	20
4	Игрушки и предметы, плавающие различных форм и размеров.	20
5	Игрушки и предметы, тонущие различных форм и размеров.	20
6	Коврик резиновый.	10
7	Нарукавники разных размеров.	20 пар
8	Палки поролоновые.	20
9	Надувные круги разных размеров.	2
10	Мячи резиновые разных размеров.	15
11	Обручи плавающие (горизонтальные).	6
12	Лента с флажками навесная (для разделения).	1
13	Очки для плавания.	20

14	Судейский свисток.	1
15	Секундомер.	1
16	Часы-секундомер на стене.	1
17	Термометр комнатный.	2
18	Термометр для воды.	2

## 6. Список литературных источников и цифровые ресурсы.

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. Издательство «ЭКСМО», М. 2010, ISBN 978-5-699-39872-0, 280 стр.
2. Булгакова Н.Ж. Б90 Познакомьтесь - плавание/Н.Ж. Булгакова. - М.: 000 «Издательство АСТ»: 000 «Издательство Астрель», 2002. - 160с, ил. — (Первые шаги в спорте). ISBN 5-17- 012503-8 (000 «Издательство АСТ») ISBN 5-271-03879-3 (000 «Издательство Астрель») Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная с дошкольного.
3. Булгакова Нина Жановна. Игры у воды, на воде. Под водой / Н.Ж. Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт (ФиС), 2000. – с.: цв. 20 см.; ISBN 5-278-00684-6
4. Васильев, Владимир Семенович. Обучение детей плаванию [Текст] / В. С. Васильев, Б. Н. Никитский. - Москва : Физкультура и спорт, 1973. - 240 с. : ил.; 22 см. Ч517.175.515.21, Ч421,6(2)385.5
5. Викулов А.Д. В43 Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов.— М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. — 367 с. ISBN 5-305-00022-X.
6. Ганчар, Иван Лазарович.
7. Технология обучения плаванию : Учеб. пособие для вузов физ. культуры / И.Л. Ганчар. - Москва : Спорт Академ Пресс, 2002. - 271 с. : ил.; 20 см. - (Учебное пособие для студентов вузов физической культуры).; ISBN 5-8134-0104-0
8. Гуревич И.А. «Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий» Издательство: "Высшая школа" (2011). ISBN: 978-985-06-1911-2. 346с.
9. Давыдов, Владимир Юрьевич. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / В. Ю. Давыдов. - Москва : Советский спорт, 2007. - 98, [1] с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-9718-0194-8
10. Автор: Карпенко Евгения Николаевна. Издательство: Олимпия-Пресс, 2006 г., Серия: Библиотека тренера. ISBN: 5-94299-072-7. Страниц: 48
11. Модернизация московского образования: механизмы развития и обновления. Вып. 5. - 2006 (М. : Московские учебники и Картолитография). - 236 с. : ил Ч34(2-2М),0
12. Матвеев, Лев Павлович (1924-2006). Теория и методика физической культуры : [учебник] / Л. П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва : Физкультура и Спорт : Спорт Академ Пресс, 2008. - 542, [1] с. : ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки).; ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС)
13. Макаренко, Леонид Прокофьевич. Плавайте на здоровье... / Л. П. Макаренко. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 80 с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-278-00189-5 : 40 к.



14. Макаренко, Леонид Прокопьевич. Юный пловец : [Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и тренер. фак. ин-тов физ. культуры] / Л. П. Макаренко. - Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 288 с. : ил.; 20 см.

**Интернет-ресурсы:**

[www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной Федерации Плавания

[www.len.eu](http://www.len.eu) - официальный сайт Европейской Лиги Плавания

[www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

<http://swim-video.ru/> - видео по плаванию

[https://sport.sfedu.ru/smiming\\_book\\_online/modul\\_web\\_resurs.html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) - электронный учебник «Плавание»

[http://plavaem.info/prikladnoe\\_plavanie.php](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) - сайт о плавании

<http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье

<http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию

яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих