

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в с.Лопатино
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АКВАТОРИЯ»



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

Н.В. Зелепугин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ПЛАВАНИЕ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся - 5-15 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Колчина О.Г.

с.Лопатино, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
Задачи рабочей программы на текущий год	-преодоление водобоязни у детей; -обучение основным гигиеническим навыкам; -обучение основам техники способов плавания кролем на груди и на спине; -укрепление здоровья детей, закаливание организма; -развитие физических качеств /силы, быстроты, выносливости, координации движений/; -выявление одаренных детей для дальнейших занятий спортом; -ознакомление с правилами безопасности на воде.
Режим занятий в текущем году	2 раза в неделю по 2 часа и 2 раза по 1 часу
Ожидаемые результаты в текущем году	-Улучшение состояния здоровья и закаливание. -Уменьшение недостатков физического развития. -Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни. -Овладение жизненно необходимыми навыками плавания. -улучшение координации движений. -Воспитание правильной осанки. -Постановка правильного дыхания. -Закаливание.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество недель	Количество часов
1 год обучения	1 сентября 2023 года	31 мая 2024года	36	216

Календарный план воспитательной работы объединения

дата	Наименование мероприятия	Учрежденчес, муниципальн, региональные	Форма участия
сентябрь	«День подвижных игр»	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Акция «Запишись в спортивную секцию»	Муницип.	Организаторы, участники
октябрь	Открытый урок по плаванию	внутренние	участники
ноябрь	«Я умею плавать»	внутренние	участники

	«Игры на воде»- спортивно-развлекательное мероприятие	внутренние	Организаторы, участники
	Соревнования среди семейных команд	Учрежденч.	Организаторы, участники
декабрь	«Новый год в подводном царстве» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	Посещение школьного музея	Внутренние	участники
январь	«Новогодние веселые забавы»- спортивно-развлекательное мероприятие	Учрежденч.	Организаторы, участники
февраль	«День спиниста»	внутренние	Организаторы, участники
март	Родительское собрание: «Наши успехи»	Внутренние	участники
	соревнования среди девушек	Учрежд.	Организаторы, участники
апрель	«День смеха на воде» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	Соревнования посвященные Дню космонавтики	Учрежденч.	Организаторы, участники
	«Папа, мама , я –умеет плавать вся семья» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
май	Соревнования, посвященные Дню Победы	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Контрольно-переводные соревнования	внутренние	участники

Календарно-тематическое планирование для группы 1 года обучения

Мес яц	№ зая тия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			примечание
			теория	практ	всего	
		Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта				
сентябрь	1	Техника безопасности на учебном занятии. Ознакомление с общеразвивающими имитационными упражнениями на суше	1	1	2	5.09
	2	Упражнения для освоения с водой. Работа ногами кролем на груди.	1		1	6.09
		Раздел 2. Обучение элементарным движениям в воде и передвижениям по дну, дыхания в воде				
	3	Гимнастические упражнения. Игры на погружение в воду, задержку дыхания	1	1	2	8.09
	4	СФПи ОФП.Игры на погружение в воду, задержку дыхания. Элементарные гребковые движения руками и ногами: "Лодочка", «Полоскание белья»		1	1	9.09
	5	СФПи ОФП.Игры на погружение в		2	2	12.09

		воду, задержку дыхания. Элементарные гребковые движения руками и ногами: "Футбол",				
	6	СФПи ОФП. Игры на погружение в воду, задержку дыхания. Элементарные гребковые движения руками и ногами: "Пишем восьмерки",		1	1	13.09
	7	СФПи ОФП. Совершенствование навыка погружения в воду. "Медуза", "Звезда" на груди и на спине, "Поплавок", Стрела" на груди и на спине, скольжения с элементарными движениями рук. Совершенствование навыка выдоха в воду.		2	2	15.09
	8	СФПи ОФП. Совершенствование навыка погружения в воду. "Поплавок", Стрела" на груди и на спине, скольжения с элементарными движениями рук. Совершенствование навыка выдоха в воду.		1	1	16.09
	9	СФПи ОФП. Совершенствование навыков всплытия и лежания на воде. Игры "Пятнашки с поплавком		2	2	19.09
	10	СФПи ОФП. Совершенствование навыков всплытия и лежания на воде. Игры "Кто быстрее спрячется под водой",		1	1	20.09
	11	Общее представление о технике плавания с помощью наглядных, словесных и практических методов	1	1	2	22.09
	12	СФПи ОФП. Совершенствование навыков всплытия и лежания на воде.		1	1	23.09
	13	СФПи ОФП. Совершенствование навыков всплытия и лежания на воде. Игры "Сядь на дно"		2	2	26.09
	Раздел 3. Дыхание в воде и погружения. Упражнения на всплытие и скольжения.					
	14	СФПи ОФП. Упражнения на скольжение на груди и на спине, выполнения вдоха и выдоха под воду. Игры со скольжением "Кто дальше проскользит?" и стрела.		1	1	27.09
	15	Толчок. Скольжение на груди с работой ног. Игры со скольжением "Кто дальше проскользит?" и стрела	1	1	2	29.09
	16	СФПи ОФП. Упражнения на скольжение на груди и на спине, выполнения вдоха и выдоха под воду.		1	1	30.09
октябрь	17	СФПи ОФП. Упражнения на скольжение на груди и на спине,		2	2	3.10

		выполнения вдоха и выдоха под воду. Игры со скольжением "Кто дальше проскользит?"				
	18	СФПи ОФП. Упражнения на скольжение на груди и на спине, выполнения вдоха и выдоха под воду. Игры со скольжением "Кто дальше проскользит?".		1	1	4.10
	19	Погружение с группировкой. Выдохи в воду.		2	2	6.10
	20	<u>Прыжки с бортика</u>		1	1	7.10
Раздел 5. Кроль на груди.						
октябрь	21	Основы техники плавания кролем на груди	1	1	2	10.10
	22	СФПи ОФП. Обучение движениям ногами кролем на груди без выдохов в воду с неподвижной и подвижной опорой.		1	1	11.10
	23	СФПи ОФП. Обучение движениям ногами кролем на груди без выдохов в воду с неподвижной и подвижной опорой.		2	2	13.10
	24	СФПи ОФП. Обучение движениям ногами кролем на груди с выдохами в воду, с неподвижной и подвижной опорой. Упражнения в воде без опоры.		1	1	14.10
	25	СФПи ОФП. Обучение движениям ногами кролем на груди с выдохами в воду, с неподвижной и подвижной опорой. Упражнения в воде без опоры.		2	2	17.10
	26	СФПи ОФП. Обучение движениям ногами кролем на груди с выдохами в воду, с неподвижной и подвижной опорой. Упражнения в воде без опоры.		1	1	18.10
	27	СФПи ОФП. Обучение движениям руками. Упражнения в воде с неподвижной опорой.		2	2	20.10
	28	СФПи ОФП. Обучение движениям руками. Упражнения в воде с неподвижной опорой.		1	1	21.10
	29	СФПи ОФП. Обучение движениям руками. Упражнения в воде с неподвижной опорой.	1	1	2	24.10
	30	СФПи ОФП. Совершенствование движений руками без дыхания		1	1	25.10
	31	СФПи ОФП. Совершенствование движений руками без дыхания		2	2	27.10
	32	СФПи ОФП. Совершенствование движений руками без дыхания		1	1	28.10
	33	СФПи ОФП. Изучение техники движений руками в согласование с дыханием.		2	2	31.10

ноябрь	34	СФПи ОФП. Изучение техники движений руками в согласование с дыханием		1	1	1.11
	35	СФПи ОФП. Изучение техники движений руками в согласование с дыханием	1	1	2	3.11
	36	СФП и ОФП. Изучение согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.		1	1	4.11
	37	СФП и ОФП. Изучение согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.		2	2	7.11
	38	СФП и ОФП. Изучение согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.		1	1	8.11
	39	СФПи ОФП. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди: - с неподвижной опорой; - без опоры; - с доской.		2	2	10.11
	40	СФПи ОФП. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди: - с неподвижной опорой; - без опоры; - с доской.		1	1	11.11
	41	СФПи ОФП. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди: - с неподвижной опорой; - без опоры; - с доской.		2	2	14.11
	42	СФПи ОФП. Изучение согласования движений рук, ног и дыхания. Изучение техники проноса рук над водой.		1	1	15.11
	43	СФПи ОФП. Изучение согласования движений рук, ног и дыхания. Изучение техники проноса рук над водой		2	2	17.11
	44	СФПи ОФП. Изучение согласования движений рук, ног и дыхания. Изучение техники проноса рук над водой		1	1	18.11
	45	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием, контрольное прохождение отрезка кролем на груди		2	2	21.11
	46	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием, контрольное прохождение отрезка кролем на груди		1	1	22.11
	47	СФП и ОФП. Совершенствование техники проноса рук под водой.		2	2	24.11
	48	СФПи ОФП. Совершенствование техники проноса рук под водой.		1	1	25.11
	49	СФПи ОФП. Совершенствование		2	2	28.11

		техники проноса рук под водой.				
	50	СФПи ОФП. Плавание кролем на груди в полной координации с дыханием 2-2, 3-3, 4-4		1	1	29.11
декабрь	51	СФПи ОФП. Плавание кролем на груди в полной координации с дыханием 2-2, 3-3, 4-4		2	2	1.12
	52	Плавание кролем на груди в полной координации с дыханием 25м		1	1	2.12
		Раздел 6. Кроль на спине				
	53	Основы техники способов плавания	1	1	2	5.12
	54	СФП и ОФП.Обучение движениям ногами с различным положением рук с неподвижной и подвижной опорой.		1	1	6.12
	55	СФП и ОФП.Обучение движениям ногами с различным положением рук с неподвижной и подвижной опорой	1	1	2	8.12
	56	СФП и ОФП.Обучение движениям ногами с различным положением рук с неподвижной и подвижной опорой		1	1	9.12
	57	СФПи ОФП. Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания с разным положение рук.		2	2	12.12
	58	СФПи ОФП. Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания с разным положение рук.		1	1	13.12
	59	СФПи ОФП. Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания с разным положение рук.		2	2	15.12
	60	СФПи ОФП. Обучение движениям руками: - с неподвижной опорой; - с подвижной опорой; - без опоры.	1	1	1	16.12
	61	СФПи ОФП. Обучение движениям руками: - с неподвижной опорой; - с подвижной опорой; - без опоры.		2	2	19.12
	62	СФПи ОФП. Обучение движениям руками: - с неподвижной опорой; - с подвижной опорой; - без опоры.		1	1	20.12
	63	СФПи ОФП. Изучение согласования движений руками и дыхания.		2	2	22.12
	64	СФПи ОФП. Изучение согласования движений руками и дыхания.		1	1	23.12
	65	СФПи ОФП. Изучение согласования движений руками и дыхания.		2	2	26.12
	66	СФПи ОФП. Совершенствование согласования движений руками (передача гребка с одной руки на		1	1	27.12

		другую)				
январь		СФПи ОФП. Совершенствование согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую)		2	2	5.01
	67	СФПи ОФП. Совершенствование согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую)		1	1	6.01
	68	СФПи ОФП. Совершенствование согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую)		1	1	6.01
	69	СФПи ОФП. Изучение общего согласования движений.	1	1	2	9.01
	70	СФПи ОФП. Изучение общего согласования движений.		1	1	10.01
	71	СФПи ОФП. Изучение общего согласования движений.		2	2	12.01
	72	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием		1	1	13.01
	73	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием		2	2	16.01
	74	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием		1	1	17.01
	75	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу ногами для выработки шестиударной координации движений.		2	2	19.01
	76	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу ногами для выработки шестиударной координации движений.		1	1	20.01
	77	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу ногами для выработки шестиударной координации движений.		2	2	23.01
	78	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу ногами для выработки шестиударной координации движений.		1	1	24.01
	79	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу ногами для выработки шестиударной координации движений.		2	2	26.01
	80	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу ногами для выработки шестиударной координации движений.		1	1	27.01
	81	СФП.Плавание в полной координации		2	2	30.01

февраль		в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу ногами для выработки шестигударной координации движений.				
	82	Контрольный проплыв 25м в/с		1	1	31.01
	83	Контрольный проплыв 50м в/с		2	2	2.02
	Раздел 8. Кроль на спине					
	84	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу руками (стараясь не работать ногами) для выработки четырехударной координации движений.		1	1	3.02
	85	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу руками (стараясь не работать ногами) для выработки четырехударной координации движений.		2	2	6.02
	86	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу руками (стараясь не работать ногами) для выработки четырехударной координации движений.		1	1	7.02
	87	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу руками (стараясь не работать ногами) для выработки четырехударной координации движений.		2	2	9.02
	88	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу руками (стараясь не работать ногами) для выработки четырехударной координации движений.		1	1	10.02
	89	СФПи ОФП. Совершенствование техники плавания на спине с помощью движений одними ногами.		2	2	13.02
	90	СФПи ОФП. Совершенствование техники плавания на спине с помощью движений одними ногами.		1	1	14.02
	91	СФПи ОФП. Совершенствование техники плавания на спине с помощью движений одними руками.		2	2	16.02
	92	СФПи ОФП. Совершенствование техники плавания на спине с помощью движений одними руками.		1	1	17.02
	93	СФПи ОФП. Совершенствование техники плавания на спине с помощью		2	2	20.02

		движений одними руками.				
	94	СФПи ОФП. Совершенствование техники плавание на спине с помощью движений одними руками.		1	1	21.02
	95	СФПи ОФП. Совершенствование техники плавание на спине, контрольное прохождение отрезка кролем на спине		2	2	27.02
	96	СФПи ОФП. Совершенствование техники плавание на спине, контрольное прохождение отрезка кролем на спине		1	1	28.02
март	97	СФПи ОФП. Совершенствование техники плавание на спине, контрольное прохождение отрезка кролем на спине		2	2	1.03
	98	СФПи ОФП. Совершенствование техники плавание на спине, контрольное прохождение отрезка кролем на спине		1	1	2.03
	99	СФПи ОФП. Совершенствование положения тела на спине. Игры-эстафеты связанные с упражнениями в кроле на спине "Кто быстрее"		2	2	5.03
	100	СФПи ОФП. Совершенствование положения тела на спине. Игры-эстафеты связанные с упражнениями в кроле на спине "Кто быстрее"		1	1	6.03
	101	СФПи ОФП. Совершенствование положения тела на спине. Игры-эстафеты связанные с упражнениями в кроле на спине "Кто быстрее"		2	2	12.03
	102	Контрольный проплыв 25м на спине		1	1	13.03
	103	Контрольный проплыв 50м на спине		2	2	15.03
	Раздел 9. Учебные прыжки в воду					
	104	СФП и ОФП Сидя на бортике		1	1	16.03
	105	Упражнения на силу и ловкость	1	1	2	19.03
	106	СФП и ОФП Сидя на бортике		1	1	20.03
	107	СФП и ОФП Сидя на бортике	1	1	2	22.03
	108	СФП и ОФП Сидя на бортике		1	1	23.03
	109	Упражнения на выносливость и гибкость	1	1	2	26.03
	110	СФПи ОФП. Старт в воду "рыбка", руки в стреле		1	1	27.03
	111	СФПи ОФП. Старт в воду "рыбка", руки в стреле		2	2	29.03
	112	СФПи ОФП. Старт в воду "рыбка", руки в стреле		1	1	30.03
апрель	113	СФПи ОФП. Старт в воду "рыбка", руки в стреле		2	2	2.04
	114	Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.		1	1	3.04

		СФП и ОФП.Совершенствование выполнения стартов в кроле на груди и на спине.				
	115	СФП и ОФП.Совершенствование выполнения стартов в кроле на груди и на спине.	1	1	2	5.04
	116	СФП и ОФП.Совершенствование выполнения стартов в кроле на груди и на спине.		1	1	6.04
	117	СФП и ОФП. Обучение легкоатлетическому старту в воду Совершенствование закрытых поворотов		2	2	9.04
	118	Растяжка мышц и суставов. СФП и ОФП. Обучение легкоатлетическому старту в вод.у Совершенствование закрытых поворотов		1	1	10.04
	119	СФП и ОФП. Обучение легкоатлетическому старту в воду Совершенствование закрытых поворотов		2	2	12.04
	120	СФП и ОФП. Обучение легкоатлетическому старту в воду Совершенствование закрытых поворотов		1	1	13.04
	121	СФП и ОФП. Обучение легкоатлетическому старту в воду Совершенствование закрытых поворотов		2	2	16.04
	122	Работа ног в способе брасс.СФП и ОФП. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле.		1	1	17.04
	123	СФП и ОФП. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле.	1	1	2	19.04
	124	СФП и ОФП. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле.		1	1	20.04
	125	Что такое растяжка мышц и суставов. СФП и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами, обучение технике узкой работы ногами Игра "Кто дальше"		2	2	23.04
	126	СФП и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами, обучение технике узкой работы ногами Игра "Кто дальше"		1	1	24.04
	127	СФП и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами, обучение технике узкой работы ногами Игра "Кто дальше"		2	2	26.04
	128	СФП и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами,		1	1	27.04

		обучение технике узкой работы ногами Игра "Кто дальше"				
	129	Работа рук в способе брасс.СФП и ОФП. Обучение движению руками, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха"		2	2	30.04
май	130	СФП и ОФП. Обучение движению руками, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха"		2	2	3.05
	131	Координация движений в способе брасс.СФП и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем.		1	1	4.05
	132	СФП и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем	1	1	2	7.05
	133	СФП и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем		1	1	8.05
	134	СФП и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем		2	2	10.05
	135	Что такое координация движений.СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.		1	1	11.05
	136	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.	1	1	2	14.05
	137	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.		1	1	15.05
	138	СФП и ОФП. Плавание брассом в полной координации на минимальное количество движений		2	2	17.05
	139	СФП и ОФП. Плавание брассом в полной координации на минимальное количество движений		1	1	18.05
	140	Контрольное прохождение отрезка в/с (25м)		2	2	21.05
	141	Контрольное прохождение отрезка в/с 50м)		1	1	22.05
	142	Контрольное прохождение отрезка на спине 25м		2	2	24.05
	143	Контрольное прохождение отрезка на спине 50м		1	1	25.05
	144	Контрольное прохождение отрезка брассом (25м и 50м)		2	2	28.05

	ИТОГО:	19	197	216	
--	--------	----	-----	-----	--

Приложение №1

Контрольные упражнения и нормативы для обучающихся

Упражнения	Нормативы
Погружение под воду с продолжительным выдохом	18-20 погружений подряд
Погружение под воду с заданием поднять со дна бассейна несколько небольших предметов	15 секунд
Лежание на груди в положении «звездочка»	9-10 предметов
Скольжение на груди, руки за головой без работы ног	30 секунд
Лежание на спине в положении «звездочка»	9-10 метров
Скольжение н/с, руки вдоль туловища, без работы ног.	30 секунд
Скольжение на груди в положении «стрелочка» с работой ног на задержке дыхания	9-10 метров
Скольжение на груди, руки за головой в положении «стрелочка» с работой ног с дыханием	25 метров
Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног	25 метров
Работа руками и ногами кролем на груди на задержке дыхания на технику	25 метров
Работа руками и ногами кролем на спине на технику	25 метров
Соскок вниз ногами с тумбочки бассейна	4-5 раз
Движение ногами и руками кролем на спине в полной координации на технику	25 метров

Приложение №2

Игры на воде

1. Игры на ознакомление с плотностью воды

- **«Кто выше?»** Играющие становятся лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляют победителя и призера. Рекомендуются объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая более обтекаемое положение.

- **«Полоскание белья»**. Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременно поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, как бы полоская белье. Руководитель дает играющим задание выполнять каждый вид движений сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

- **«Переправа»**. Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренгу, в колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала переправляться нужно медленно, не вызывая излишнего шума, чтобы «противник не услышал». Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения, игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут по воде, помогая себе гребками рук.

- **2 Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде**

- **«Кто быстрее спрячется под водой?»**. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры – необходимо сесть на дно. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает детям почувствовать подъемную силу воды и убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

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

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

3. Игры с всплыванием и лежанием на воде

- **«Винт»**. Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, по команде, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение в воде. При выполнении поворотов ведущий дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

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

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

4. Игры с выдохами в воду

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

- **«Ваньки-встаньки»**. Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполняла упражнение. Ведущему необходимо внимательно следить не только за

правильностью выполнения упражнения, но и за тем, чтобы играющие открывали глаза в воде.

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

5. Игры со скольжением и плаванием

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

- **«Стрела»**. Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младшего возраста.

6. Игры с прыжками в воду

- **«Не отставай»**. Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро переворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Игру можно проводить с неумеющим плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

- **«Эстафета»**. Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, в которой все игроки раньше оказались в воде. Необходимо напомнить играющим, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

7. Игры с мячом

- **«Мяч по кругу»**. Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч. **«Салки с мячом»**. Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается осалить кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». В зависимости от подготовленности участников, игра может проводиться на мелком и глубоком бассейне.

- **«Гонки мячей»**. Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший и непотерявший мяч. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.