

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

П.В. Зелепутин

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
Пинясова Ф.С.

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	3 раза в неделю по 2 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	108

Календарный план воспитательной работы объединения

дата	Наименование мероприятия	Учрежденчес, муниципальн, региональные	Форма участия
сентябрь	Акция «Запишись в спортивную секцию»	Муницип.	Организаторы, участники
	Сдача нормативов по ОФП	внутренние	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
	Открытый урок	Внутренние	участники
	Индивидуальная беседа с родителями	Внутренние	
январь	Посещение кинотеатра	Внутренние	участники
	Соревнования среди семейных команд	муниципальн	Организаторы, участники
	«День спиниста»	Внутренние	
	Посещение краеведческого музея	Внутренние	
март	Индивидуальная беседа с родителями	Внутренние	участники
	Районные соревнования среди девушек	Муницип.	Организаторы, участники
	«День кролиста»	Внутренние	
	Конкурсы на воде «Мама и я»	Внутренние	
апрель	«День смеха на воде» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	Соревнования, посвященные Дню космонавтики	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Индивидуальная беседа с учащимися		участники
май	Соревнования, посвященные Дню Победы	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Контрольно-переводные соревнования	внутренние	участники
	«Я могу проплыть 100м.»	Внутренние	участники

Календарно-тематическое планирование для групп 1 года обучения

месяц	№ зан	тема занятия	количество часов			примечание
			теория	практика	всего	
Сентябрь	1	Вводное занятие. Игры на стадионе.	1	1	2	
	2	Обучение санитарно-гигиеническим навыкам. Имитационные упражнения на суше.	1	1	2	
	3	Упражнения для освоения с водой. Работа ногами кролем на груди.		2	2	
	4	Упражнения для освоения с водой. Погружение, передвижение.		2	2	
	5	Работа ног кролем в вертикальном положении с опорой о бортик.		2	2	
	6	Игры на воде «Дуем», «Пузыри». Открывание глаз.		2	2	
	7	Передвижение в воде. Прыжки. Поднимание ног к груди. Толчок.		2	2	
	8	Упражнения для освоения с водой «Стрела». Опускание на дно с шестом.		2	2	
	9	Работа ног кролем на груди с опорой о бортик; опускание головы под воду.		2	2	
	10	Работа ног кролем на груди с		2	2	

		опорой о бортик и открыванием глаз в воде.				
	11	Скольжение на груди и на спине без работы ног. Толчок.	1	1	2	
	12	Скольжение на груди и на спине без работы ног; с работой ног.		2	2	

Октябрь	13	Выдохи в воду. Скольжение на груди с работой ног.			2	
	14	Толчок. Выдохи в воду. Открывание глаз. Скольжение.			2	
	15	Толчок. Скольжение с работой ног с использованием в руках плавательной доски.			2	
	16	Совершенствование упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звездочка».			2	
	17	Плавательные упражнения на дыхание. Игры на воде. Скольжение с доской.			2	
	18	ТБ. Совершенствование имитационных движений на суше. Работа ног баттерфляем на суше.	1	1	2	
	19	Плавательные упражнения на дыхание: под водой выдох, над водой вдох, опускание на дно. Проплывание.	1	1	2	
	20	Проплывание с доской в руках кролем на груди. Дыхательные упражнения.			2	
	21	Погружение с группировкой. Выдохи в воду. Прыжки с бортика.			2	
	22	Погружение. Проплывание кролем на груди и баттерфляем (ноги). Прыжки с поворотом.			2	
	23	Скольжение кролем на груди с доской. Прокатывание по воде с помощью товарища.			2	
	24	Вращение тела в воде. Прыжки вверх с поворотом. Работа ног.			2	

Ноябрь	25	Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. Общеразвивающие упражнения на суше. Игры.	1	1	2	
	26	Простейшие гребковые упражнения (движения рук кролем на спине). Выдохи в воду, погружение с группировкой.		2	2	
	27	Простейшие гребковые упражнения (движения рук кролем на спине).		2	2	
	28	Проплывание 25 м: работа ног на спине с использованием доски. Игры в воде.		2	2	
	29	Работа ног баттерфляем на груди и на спине. Проныривание, игры.		2	2	

	30	Работа ног кролем на груди, баттерфляем. Проплывание до 50 м с использованием доски. Прыжки, проныривания.		2	2	
	31	Работа руками кролем на груди на суше. Прыжки, приседания. Общеразвивающие упражнения.	1	1	2	
	32	Поочередная работа руками кролем на груди. Работа ног баттерфляем. Прыжки с бортика, повороты в воде.		2	2	
	33	Работа ног баттерфляем, брассом. Работа рук кролем на спине. Вращения, прыжки.		2	2	
	34	Имитационные движения на суше. Гребковые движения руками. Техника выполнения упражнений. ОРУ.	1	1	2	
	35	Имитационные движения на суше. Скольжение в воде на груди и на спине. Игры, прыжки.		2	2	
	36	Имитационные упражнения на суше. Скольжение в воде на груди и на спине кролем и баттерфляем. Игры.	1	1	2	
Декабрь	37	ОРУ. Выдохи в воду. Плавание на спине. Работа рук на спине.		2	2	
	38	ОРУ. Имитационные движения рук. Выдохи в воду. Плавание на спине только с работой рук с использованием колобашек.		2	2	
	39	Плавание на груди с помощью работы ног кролем и баттерфляем с выдохом в воду.		2	2	
	40	Плавание кролем на спине. Обучение прыжкам с тумбочки. Игры в воде.		2	2	
	41	Упражнения для освоения плавания на спине. Игры. ТБ во время игры. Прыжки, приседания.	1	1	2	
	42	Упражнения на дыхание. Прыжки. Проплывание 25 м на спине в полной координации.		2	2	
	43	Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и баттерфляем. Выдохи в воду. Игры.		2	2	
	44	Плавание на спине с работой рук баттерфляем и плавание на груди с работой рук баттерфляем.		2	2	
	45	Плавательные упражнения на дыхание. Плавание в полной координации по 25 м. Вращения телом в воде.		2	2	
	46	Выдохи в воду. Прыжки. Спады. Игры в воде. Упражнения на дыхание.		2	2	
	47	Выдохи в воду. Проплывание в		2	2	

		полной координации кролем на груди и кролем на спине.				
	48	Проплывание со старта по 25 м кролем на груди и кролем на спине.		2	2	
Январь	49	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Выдохи в воду. Плавание на груди с работой ног кролем и баттерфляем.	1	1	2	
	50	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Выдохи в воду. Кувырки. Плавание: работа ног баттерфляем. Прыжки.		2	2	
	51	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Выдохи в воду. Вращения тела в воде. Плавание на спине.		2	2	
	52	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Выдохи в воду. Работа ног баттерфляем на груди и на спине. Игры, прыжки.		2	2	
	53	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Выдохи в воду. Плавательные упражнения на дыхание. Кувырки. Плавание на спине.		2	2	
	54	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Плавательные упражнения на дыхание. Вращения. Кроль на груди с согласованием с дыханием.	1	1	2	
	55	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Плавательные упражнения на дыхание. Вращения. Прыжки, спады. Плавание кролем на груди.		2	2	
	56	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Плавательные упражнения на дыхание. Кувырки. Плавание на груди. Игры.		2	2	
	57	«День спиниста» 25 м или 50 м на спине.		2	2	
	58	ОРУ. Плавание кролем на груди в полной координации. Прыжки, спады. Игры.		2	2	
	59	Работа ног баттерфляем и брассом. Проплывание дистанций с работой рук кролем и правильным выполнением дыхания.		2	2	
	60	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Совершенствование плавания кролем на груди и кролем на спине. Работа ног; работа рук с использованием колобашек и доски. Игры.	1	1	2	
Февраль	61	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и баттерфляем.		2	2	
	62	Плавание с работой ног кролем и баттерфляем на груди и на спине.		2	2	

		Прыжки с выполнением задания.				
	63	Плавание с работой ног кролем и баттерфляем на груди и на спине. Прыжки с выполнением задания.		2	2	
	64	Плавание на спине по элементам. Совершенствование прыжков и спадов.		2	2	
	65	Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Проплывание отрезков до 50 м.		2	2	
	66	Плавание кролем на груди только с помощью рук с использованием колобашек. Свободное плавание.		2	2	
	67	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Плавание на груди только с помощью рук с использованием колобашек. Прыжки с выполнением задания.		2	2	
	68	Плавание на ногах брассом и баттерфляем. Упражнения на дыхание. Свободное плавание.		2	2	
	69	Теория: ТБ на занятиях, правила проведения соревнований и поведение спортсменов на соревнованиях.	1	1	2	
	70	Плавание на спине по элементам. Плавание с работой ног брассом и баттерфляем.		2	2	
	71	Плавание кролем на груди с согласованием дыхания с работой рук и ног. Прыжки с выполнением задания.		2	2	
	72	Плавание на груди и на спине с работой ног кролем, баттерфляем и брассом		2	2	
Март	73	Изучение гребковых движений способом брасс и баттерфляй на суше. Питание и режим спортсмена.	1	1	2	
	74	Плавание кролем на груди с согласованием дыхания только с помощью рук.		2	2	
	75	Плавание на ногах брассом и баттерфляем. Свободное плавание.		2	2	
	76	Дыхательные упражнения. Гребковые движения способом плавания брасс и баттерфляй. Стартовые прыжки с бортика.		2	2	
	77	Плавание на груди с помощью работы ног кролем и баттерфляем. Дыхательные упражнения в воде.		2	2	
	78	Плавание на спине в полной координации. Старты на спине. Прыжки с выполнением задания.		2	2	
	79	Плавание кролем на груди с согласованием дыхания с работой		2	2	

		рук и ног. Прыжки с выполнением задания.				
	80	Плавание на груди и на спине с работой ног кролем, баттерфляем и брассом. Проплавание отрезков до 25 м.		2	2	
	81	Плавание на груди и на спине с работой ног кролем, баттерфляем и брассом. Совершенствование прыжков и спадов.		2	2	
	82	Плавание на ногах брассом и баттерфляем с использованием доски. Плавание на руках брассом и баттерфляем с использованием колобашки.		2	2	
	83	Проплавание со старта по 25 м кролем на груди и кролем на спине. Игры на воде. Прыжки. Спады.		2	2	
	84	Проплавание со старта по 25 м баттерфляем и брассом. Игры на воде. Прыжки. Спады.		2	2	
Апрель	85	ОРУ. Выдохи в воду. Плавание на спине. Работа рук на спине.		2	2	
	86	ОРУ. Имитационные движения рук. Выдохи в воду. Плавание на спине только с работой рук с использованием колобашек.		2	2	
	87	Плавание на груди с помощью работы ног кролем и баттерфляем с выдохом в воду.		2	2	
	88	Теория: правила личной гигиены, требования к спортивной одежды для занятия плаванием. Игры. Прыжки, приседания.	1	1	2	
	89	Упражнения на дыхание. Прыжки. Проплавание 25 м на спине в полной координации.		2	2	
	90	Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и баттерфляем. Выдохи в воду. Игры.		2	2	
	91	Плавание на спине с работой рук баттерфляем и плавание на груди с работой рук баттерфляем.		2	2	
	92	Плавательные упражнения на дыхание. Плавание в полной координации по 25 м. Вращения телом в воде.		2	2	
	93	Контрольное проплавание дистанции 100 м, комплексное плавание.		2	2	Контрольный срез.
	94	Проплавание в полной координации баттерфляем и брассом. Прыжки с бортика и с тумбочки. Упражнения на дыхание.		2	2	
	95	Проплавание в полной координации кролем на груди.		2	2	

		Прыжки с бортика и с тумбочки. Упражнения на дыхание.				
	96	Проплывание в полной координации кролем на спине.. Прыжки с бортика и с тумбочки. Упражнения на дыхание.		2	2	
Май	97	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Выдохи в воду. Плавание на груди с работой ног кролем и баттерфляем.	1	1	2	
	98	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Выдохи в воду. Вращения тела в воде. Плавание на спине.		2	2	
	99	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Выдохи в воду. Работа ног баттерфляем на груди и на спине. Игры, прыжки.		2	2	
	100	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Выдохи в воду. Плавательные упражнения на дыхание. Кувырки. Плавание на спине.	1	1	2	
	101	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Плавательные упражнения на дыхание. Вращения. Кроль на груди с согласованием с дыханием.		2	2	
	102	ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Плавательные упражнения на дыхание. Вращения. Прыжки, спады. Плавание кролем на груди.	1	1	2	
	103	Техника проплывания кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.		2	2	Контрольный срез.
	104	Контрольное выполнение старта с тумбочки и поворот.		2	2	Контрольный срез.
	105	ОРУ. Плавание кролем на груди в полной координации. Прыжки, спады. Игры.		2	2	
	106	ОРУ. Плавание кролем на груди в полной координации. Прыжки, спады. Игры.		2	2	
	107	ОРУ. Плавание кролем на груди в полной координации. Прыжки, спады. Игры.		2	2	
	108	Теоретические сведения о технике безопасности в открытых водоемах.	1	1	2	
		всего	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 держаться 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.

к

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 прыгивают 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 достигает 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.