

Муниципальное автономное учреждение Перевозского муниципального района
Нижегородской области «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Чайка»
(МАУ ФОК «Чайка»)

Принято на заседании тренерского совета
Протокол № 1 от 31.08 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ФОК «Чайка»
С. В. Зубавин
«31» августа 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации: 3 года
Составители:
Н.Н. Волкова – заместитель директора;
Ошиткова А.А. – тренер-преподаватель

г. Перевоз
2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Организационно-педагогические условия.....	5
2. Формы аттестации.....	5
3. Учебный план.....	8
4. Календарный учебный график.....	8
5. Рабочая программа	11
5.1. Теоретическая подготовка.....	11
5.2. Общая физическая подготовка.....	13
5.3. Специальная физическая и техническая подготовка.....	14
5.4. Соревнования и контрольные испытания	22
6. Оценочные материалы.....	23
7. Методические материалы	24
8. Список использованной литературы.....	28

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа - «Плавание» (далее по тексту – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. «Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»– М.: Советский спорт, 2009 г., допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту; Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» в соответствии с письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.14 № 41.

Актуальность Программы.

Плавание – одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм.

Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Реализация Программы предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная Программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

Цель Программы:

- формирование устойчивого интереса детей, подростков, молодежи к регулярным занятиям плаванием.

Задачи Программы:

- укрепление здоровья и закаливание;
- формирование жизненно необходимых навыков плавания;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Срок реализации программы - 3 года.

Программа рассчитана на 648 часов, 36 учебных недель в год, 3 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты:

- стабильность состава обучающихся, регулярное посещение тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- освоение предусмотренных программой теоретических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.

1. Организационно-педагогические условия.

Организационно – педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: от 10 до 20 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 академических часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов.

Минимальный возраст зачисления – 7 лет.

Материально-техническое оснащение: Бассейн: Спортивный инвентарь: доска для плавания, ласты, палка для аквааэробики, пояс для плавания, лопатки для плавания, дорожка разделительная, круг спасательный. Спортзал: Спортивный инвентарь: вышки судейские универсальные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, антенны для волейбольной сетки, мячи волейбольные, скакалки, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скамейки гимнастические, универсальное табло с бегущей строкой, сетка заградительная, сетка защитная, трибуна «Матрешка» трехрядная, конусы разметочные, штанги для конусов, стена шведская, баскетбольные стойки с прозрачными акриловыми щитами, маты гимнастические, медицинболы, ворота сборно-разборные, измеритель давления мячей; Тренажерный зал: Спортивный инвентарь: профессиональный велотренажер вертикальной посадки, тренажеры силовые, велотренажер, гантели неразборные, грифы, набор дисков, скамейка для пресса; Кинозал: экран, проектор, акустическая система (колонки), плеер Denon, активный акустический комплект, эквалайзер, кресла кинотеатральные, компьютер (процессор, клавиатура, мышь, колонки), монитор.

2. Формы аттестации.

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующим в учреждении локальным нормативным актом.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме в начале учебного года обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля успеваемости осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.

Оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Оценка в результате тестирования по специальной физической подготовке и технической подготовке производится по 1-балльной системе. Так, 1 балл получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл не ниже 11 баллов по практической подготовке в первый год обучения, не ниже 12 баллов по практической подготовке во второй год обучения, не ниже 16 баллов по практической подготовке в третий год обучения,. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период (год) обучения.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/

«образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке не ниже 17.

3. Учебный план

№ п/п	Разделы	Год обучения			
		1 год	2 год	3 год	Итого
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	18
2	Общая физическая подготовка	75	69	60	204
3	Специальная физическая и техническая подготовка	120	123	129	372
5	Соревнования и контрольные испытания	15	18	21	54
	<i>ИТОГО:</i>	<i>216</i>	<i>216</i>	<i>216</i>	<i>648</i>

4. Календарный учебный график.

1 год обучения

№ недели	Разделы				Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая и техническая подготовка	Соревнования и контрольные испытания	
1	2	3	4	5	6
1		4	2		6
2		2	4		6
3		2	4		6
4		2	3	1	6
5		3	3		6
6	2	2	2		6
7		2	4		6
8		2	4		6
9		2	4		6
10		2	4		6
11		2	4		6
12		3	3		6
13		3	3		6
14		2	4		6
15		2	4		6
16	2	1	3		6

17		2	3	1	6
18		1	2	3	6
19		2	2	2	6
20		2	4		6
21		2	4		6
22		2	4		6
23		2	4		6
24		2	4		6
25		2	4		6
26		3	3		6
27		2	4		6
28	2	2	2		6
29		3	3		6
30		2	2	2	6
31		2	2	2	6
32		2	4		6
33		2	4		6
34		2	2	2	6
35		1	3	2	6
36		1	5		6
ИТОГО	6	75	120	15	216

2 год обучения

№ недели	Разделы				Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая и техническая подготовка	Соревнования и контрольные испытания	
1	2	3	4	5	6
1		2	4		6
2		2	4		6
3		2	4		6
4		2	3	1	6
5		2	4		6
6	2	1	3		6
7		2	4		6
8		2	4		6
9		2	3	1	6
10		2	4		6
11		2	4		6
12		2	4		6
13		2	3	1	6
14		2	3	1	6
15		2	4		6
16		2	4		6

17	2	1	3		6
18		1	2	3	6
19		1	3	2	6
20		2	4		6
21		2	3	1	6
22		3	3		6
23		3	3		6
24		2	4		6
25	2	1	3		6
26		2	4		6
27		2	3	1	6
28		2	4		6
29		3	3		6
30		1	3	2	6
31		2	3	1	6
32		2	4		6
33		2	4		6
34		2	2	2	6
35		2	2	2	6
36		2	4		6
ИТОГО	6	69	123	18	216

3 год обучения

№ недели	Разделы				Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая и техническая подготовка	Соревнования и контрольные испытания	
1	2	3	4	6	8
1		2	4		6
2		2	4		6
3		2	4		6
4		2	3	1	6
5		1	5		6
6	2	1	3		6
7		2	3	1	6
8		2	4		6
9		2	4		6
10		2	4		6
11		2	4		6
12		1	4	1	6
13		1	4	1	6
14		2	4		6
15		2	4		6
16	2	1	3		6

17		2	4		6
18		2	2	2	6
19		2	2	2	6
20		2	4		6
21		2	3	1	6
22		2	3	1	6
23		2	4		6
24		2	3	1	6
25		2	4		6
26		2	3	1	6
27		2	4		6
28	2	2	2		6
29		1	4	1	6
30		1	3	2	6
31		1	3	2	6
32		1	5		6
33		2	4		6
34		1	5		6
35		1	3	2	6
36		1	3	2	6
ИТОГО	6	60	129	21	216

5. Рабочая программа

5.1. Теоретическая подготовка (18 ч.).

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки необходимо учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития спорта, биографии известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и пр. Полезен просмотр и обсуждение видеороликов, передач и статей в СМИ на спортивную тематику, получение информации с помощью мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретическая подготовка также может осуществляться путём самообразования - изучения по заданию тренера материалов по конкретной тематике.

Примерный план теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

№	Тема	Годы обучения		
		1 год	2 год	3 год
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом			1
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	1	
3	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	1	
4	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях		1	1
6	Морально-волевая подготовка			1
7	Основы техники плавания и методики тренировки	1	1	1
8	Правила, организация и проведение соревнований		1	1
9	Спортивный инвентарь и оборудование	1		1
	Всего часов	6	6	6

Содержание теоретических занятий для спортивно-оздоровительных групп

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Тема 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях на воде и во время занятий спортом.

Тема 6. Морально-волевая подготовка

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

Тема 7. Основы техники плавания и методика тренировки

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

5.2. Общая физическая подготовка (204 ч.).

Выполнение ОРУ при обучении плаванию направленно главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки - особенно у детей и подростков. На первом этапе обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, подвижные игры и т.д.), а так же широко применять повторный и интервальный методы упражнения (серии).

1. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)- сгибание- разгибание рук, вращения, махи,

отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед - назад, вправо – влево, наклоны и повороты туловища.

4. Упражнения для ног. Приседания, выпады, выпрыгивания, прыжки на одной, двух ногах, махи ногами.

5. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах. Вращательные движения рук с предметами (гимнастической палкой или резиной), с постепенным увеличением амплитуды движений.

6. Прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места и т.п.

7. Упражнения в упорах и висах.

8. Упражнения в парах с партнером.

9. Игры на воде.

- Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы» и др.)

- Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде («Лягушата», «Водолазы» и др.)

- Игры с всплыванием и лежанием на воде («Слушай сигнал!», «Пятнашки с поплавком» и др.)

- Игры с выдохами в воду («У кого больше пузырей?», «Фонтанчики»)

- Игры со скольжением и плаванием («Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

- Игры с прыжками в воду («Эстафета», «Кто дальше прыгнет?» и др.)

- Игры с мячом («Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом»)

5.3. Специальная физическая и техническая подготовка (372 ч.).

Подготовительные упражнения для освоения с водой:

- Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:
 - передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, с переходом на бег, со сменой направления движения,
 - ходьба приставными шагами,
 - выпрыгивания из воды,
 - элементарные движения руками и ногами на воде, поочередные движения ногами (как удар в футболе), напряжение и расслабление ног,
 - бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками, то же вперед спиной,
 - ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, отгребая воду в стороны – назад без выноса рук из воды,

- опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, попеременные гребковые движения руками, -дыхательные упражнения,
- ходьба по дну, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед, кисти соединены.
- Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:
 - набрать воду в ладони и умыть лицо,
 - сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа,
 - сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз,
 - сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду,
 - то же, держась за бортик бассейна,
 - упражнение «Сядь на дно»,
 - подныривания под дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна,
 - погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество плиток до дна бассейна (найти игрушку, брошенную на дно бассейна),
 - упражнения в парах: погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
- Всплывания и лежания на воде.
 - взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды,
 - то же, что и предыдущее упражнение, но после того как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика,
 - упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка» (в положении на груди и на спине);
- Выдохи в воду.
 - набрать в ладони воду и мощным выдохом сдуть воду,
 - сделать вдох, затем, опустив губы в воду - выдох,
 - то же, опустив лицо в воду, -то же, погрузившись в воду с головой,
 - передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед),
 - сделать 20 вдохов, поворачивая голову для вдоха налево,
 - то же, поворачивая голову направо,
 - то же, что предыдущее, но передвигаясь по дну,
- Скольжения.
 - скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки

вверх, наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами,

- то же, правая рука впереди, левая вдоль туловища,

- то же, поменяв положение рук,

- то же, руки вдоль туловища,

- скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра,

- скольжение на спине, руки вдоль туловища,

- то же, правая рука впереди, левая вдоль туловища,

- то же, поменяв положение рук,

- то же, руки вытянуты вперед,

- скольжение на груди: руки вытянуты вперед (в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох),

-то же на правом и на левом боку.

- Учебные прыжки в воду.

- сидя на бортике и упершись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз,

- стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду,

- в том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду,

- то же, вытянув руки вверх.

- Техника плавания различными способами изучается отдельно в следующем порядке:

1. положение тела,

2. дыхание,

3. движения ногами,

4. движения руками,

5. общее согласование движений.

- Упражнения для изучения техники кроля на груди.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

- лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем,

- сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде

или под счет преподавателя,

-лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна), подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

- то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища, лицо опущено в воду, - то же, поменяв положение рук, -то же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, выдох – при имитации опускания лица в воду,

- плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу,

-то же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища, затем поменять положение рук,

-плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди, б) одна рука впереди, другая вдоль туловища, в) обе руки вдоль туловища, г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

- Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

- стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками,

- стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука опирается о колено впереди стоящей ноги, другая – вперед в положении начала гребка. Имитация движений руками кролем.

- то же, что и предыдущее упражнение, но одна рука впереди, в положении начала гребка, вторая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

- стоя на дне бассейна в выпаде вперед, одна рука опирается о колено впереди стоящей ноги, вторая – на поверхности воды в положении начала гребка, подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой),

- то же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду),

- то же, с поворотом головы для вдоха,

- плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску,

- то же, лицо опущено в воду, между ногами зажата плавательная доска или круг,

- плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед),

- плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же

начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

- плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох после каждого третьего гребка)

- Упражнения для изучения общего согласования движений:

- плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра.

Присоединение движений руками кролем на груди,

- плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений),

- то же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух – и четырехударной координации движений),

- плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

- Упражнения для изучения техники кроля на спине.

Упражнения для изучения движений ногами:

- аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

- лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна, опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя,

- плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища,

- то же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения,

- то же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками),

- плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Упражнения для изучения движений руками:

- стоя одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»),

- плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской,

- то же, поменяв положение рук,

- плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука,

- плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка,

- то же при помощи попеременных движений руками,

- плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды),

- плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение.

Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками,

- плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед,

- то же, поменяв положение рук,

- плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди – очередная выполняет свой гребок,

- плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища), после счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

- Упражнения для изучения общего согласования движений.

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

- Упражнения для изучения техники брасса.

Упражнения для изучения движений ногами:

- сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами как при плавании брасом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны, выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе,

- сидя на бортике бассейна, упор руками сзади, движения ногами брассом,

- лежа на спине, держась руками за сливной бортик, движения ногами брассом,

- лежа на груди у бортика, держась за него руками, движения ногами как при плавании брассом,

- плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках,

- плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше,

- плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер,

- плавание на груди, руки вытянуты вперед,

- то же при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

- стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками как при плавании брассом,

- стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с подтянутой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания,

-то же, но в сочетании с дыханием,

- скольжения с гребковыми движениями руками,

- плавание при помощи движений руками, с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Упражнения для изучения общего согласования движений:

- плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок), дыхание через один – два цикла движений,

- плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

- плавание в полной координации на задержке дыхания,

- плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений,

-то же, с вдохом после гребка.

- Упражнения для изучения техники дельфина.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

- стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой,

-стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином,

-стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч, выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой,

- стоя руки вверх, волнообразные движения туловищем,

- лежа, держась руками за стенку бассейна, движения ногами дельфином,

- то же, но лежа на боку, -плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках,

- плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя впереди),

- плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем

вдоль туловища),

- плавание при помощи движений ногами в положении на боку, верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди),

- плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища)

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

- стоя, выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта),

- стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч, голова слегка приподнята, круговые движения прямых рук вперед,

- то же, но лицо опущено вниз,

- то же, но руки имитируют движения при плавании дельфином,

- то же, что и предыдущие упражнения, но стоя в воде в наклоне вперед, опустив лицо в воду (на задержке дыхания),

- плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами,

- плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

- стоя руки вверх, движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом, гребок руками вниз, второе движение тазом, пронос рук в исходное положение.

Упражнение сначала выполняется на суше, затем в воде,

- плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами,

- плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений, задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду, в этот момент выполняются два удара ногами и вдох,

- плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания,

- то же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем – на каждый цикл движений.

- Старт из воды.

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

- сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах), лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения

на спине с вытянутыми вперед руками,

- взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна, затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине,

- то же, пронося руки вперед над водой,

- то же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой,

- старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

- Упражнения для изучения техники поворотов:

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и могут проплыть 20 метров и более, следует начинать изучение техники простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

- Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и в дельфине:

- стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки, принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение,

- стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага), наклониться вперед, обе руки положить на бортик, руки согнуты в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

- то же, с постановкой рук на бортик со скольжения,

- то же, с подплыванием к бортику бассейна, -то же с работой ног дельфином или длинным гребком брасом и выдохом на поверхность.

5.4. Соревнования и контрольные испытания (54 часа).

При обучении по данной Программе, участие в официальных соревнованиях происходит по желанию обучающихся. Однако с целью повышения мотивации к занятиям спортом и осуществления текущего контроля результатов освоения программы, соревнования

и контрольные испытания на суше и в воде включены в программу.

6. Оценочные материалы

Контрольные упражнения	Улучшение показателя
Общая физическая подготовка	
Челночный бег 3 x 10 м; с	+
Бросок набивного мяча 1 кг; м	+
Наклон вперед с возвышения	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+
Прыжок в длину с места	+
Техническая подготовка	
Длина скольжения	+
Техника плавания всеми способами:	
а) с помощью одних ног	+
б) в полной координации	+
Выполнение стартов и поворотов	+
Проплавание дистанции 100 м избранным способом	+

7. Методические материалы

Рекомендации по организации занятий по плаванию с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся.

Обучающиеся 7-10 лет. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем проще ребенку будет освоить сложные технические элементы в дальнейшем. Дети 7-10 лет имеют сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы, что обеспечивает хорошую плавучесть тела в воде и облегчает разучивание движений по формированию техники плавания. Сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. При соблюдении принципа постепенности в обучении, для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег, плавание с умеренной интенсивностью и т.п.

Для детей 7-10 лет свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Необходимо учитывать, что дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию, работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого на занятии надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации, применяются разнообразные методы поощрения, оценка деятельности каждого ребенка. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

Обучающиеся 10-13 лет. Возраст 10-13 лет является наиболее благоприятным, чтобы заложить надежные основы технической и физической подготовки.

Обучающиеся этого возраста способны технически правильно выполнять движения, осваивать различные стили плавания.

При проведении занятий с детьми данной возрастной группы, необходимо особое внимание уделять упражнениям на развитие деятельности сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, повышение подвижности в суставах и гибкости, развитие выносливости, скорости.

В это время происходят бурные морфологические и функциональные изменения в тканях и органах детей, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости. Данный период характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8—9 и особенно интенсивно - с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса — в период от 11 до 14 лет.

Иногда в результате интенсивного роста тела, в движениях подростка начинается дисгармония, что может привести к раздражительности ребенка или снизить самооценку. Такой ребенок особо нуждается в спортивных успехах и достижениях и связанных с ними положительных эмоциях.

Обучающиеся 15-17 лет. В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается его становление. Обучение в спортивно-оздоровительных группах при работе с данным возрастом, в значительной степени зависит от уровня подготовки обучающихся. Так, при отсутствии необходимой гибкости и подвижности в суставах, могут возникнуть проблемы с освоением техники отдельных стилей плавания, выполнении гребковых движений.

В данном возрасте особое внимание следует уделять силовой подготовке, развитию физической выносливости.

В юношеские годы психическое состояние спортсмена очень изменчиво. Появляются новые интересы, увлечения, подростков все больше интересуют вопросы морали и личности. Они осознанно выбирают себе идеал, который воплощается в конкретных людях, которых они берут за образец. Таким образом может стать товарищ по группе, тренер, знаменитый спортсмен и т.д. Задача тренера – помочь подростку в самосовершенствовании, приближении к своему «идеалу». Тренеру-преподавателю необходимо строить образовательный процесс таким образом, чтобы обучающийся видел траекторию своего развития. Рекомендуется обсуждать с обучающимися достигнутые результаты обучения, а также предлагать упражнения для самоподготовки, важно не забывать о различных формах поощрения. Во взаимоотношениях тренера и спортсмена юношеского возраста на первом месте стоят принципиальность, взаимное уважение и высокие требования.

Методические рекомендации по организации игр на воде

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. Рекомендуется 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.

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.

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.

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.

Игры со скольжением и плаванием

- «Кто дольше 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.

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.

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 задел 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 не потерявший мяч. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

8. Список использованной литературы

1. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Детство-пресс», 2005. – 112с.

3. Макаренко Л. Подготовка юных пловцов. – М., Физкультура и спорт, 1974.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Обучение детей плаванию в раннем возрасте / Составители: Н.Л.Петрова, В.А.Баранов. – М.: «Советский спорт», 2006.
7. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро – М. : Эскмо, 2010 – 280с.
8. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
9. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов. – М.: Советский спорт, 2009 - 216с.
10. Правила соревнований по виду спорта «Плавание» - 2008г.