

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Архангельской области
«Дворец детского и юношеского творчества»**

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол № 1
« 1 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГБОУ «ДДЮТ»
№ 497
« 1 » сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Начальное обучение детей плаванию»**

Возраст обучающихся 3-6 лет
Срок реализации 1 год

Авторы-составители:
педагоги дополнительного образования
Носникова Ирина Владимировна,
Старостина Лариса Альбертовна,
Николаева Наталья Анатольевна

год разработки - 2013
год корректировки - 2023

Архангельск 2023

Содержание

Пояснительная записка	3
Комплекс организационно-педагогических условий.....	6
Учебно-тематический план	6
Календарный учебный график для программы оздоровительное плавание для детей 3-6 лет	7
Содержание программы.....	10
Воспитательная деятельность	14
Список информационных ресурсов	23
Приложение.....	24
Методические рекомендации	24
Диагностический инструментарий.....	25
Нормативы плавательной подготовленности.....	25
(метры, плавание любыми способами)	25
Игра как способ обучения плаванию	27

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальное обучение детей плаванию» (далее программа) физкультурно-спортивной направленности разработана для детей от 3 до 6 лет и направлена на всестороннее физическое развитие детей посредством приобретения и закрепления основных навыков плавания. На обучение по программе, принимаются все желающие дети.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629),

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28),

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 года),

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242),

«Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06),

Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (2023 год),

Устав государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Архангельской области «Дворец детского и юношеского творчества».

Программа реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и спецификой работы учреждения

Актуальность программы

Плавание - один из немногих видов спорта, противопоказаний к которому практически не существует. Плавать полезно всем и в любом возрасте, а обучение этому навыку желательно начинать как можно раньше.

Плавание - не только удовольствие. Оно приносит огромную пользу. Замечено, что у детей, регулярно занимающихся плаванием, повышается сопротивляемость к болезням и общий тонус организма, совершенствуются движения, вырабатывается пластика, формируется жизненно важный навык - умение держаться на воде. Вследствие этого происходят положительные изменения в физическом развитии ребенка, что впоследствии позволит ему более успешно развивать физические качества, такие как ловкость, быстрота, выносливость.

Поиск новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые шесть лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой, а занятия плаванием помогут им в значительной мере компенсировать «двигательный дефицит».

Актуальность программы также заключается и в том, что умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков.

Цель программы: всестороннее физическое развитие детей посредством приобретения и закрепления основных навыков плавания.

Задачи:

- формирование представлений дошкольников о значении занятий плаванием;
- обучение ориентированию в водном пространстве;
- формирование первоначальных навыков плавания;
- обучение согласованным движениям рук и ног, используя различные способы плавания;
- обучение использованию элементов прикладного плавания.
- формирование навыков личной гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность и т.д.).

Особенностью данной программы является использование инновационной эффективной технологии - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем спортивным способам плавания, начиная с освоения движений руками уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах.

В основе занятий - игровой метод. В игре ребенок познает мир, малыш отвлекается от процесса обучения, он включается в игру и вместе с персонажами игр и игрушками осваивает водное пространство, преодолевая психологические проблемы и страхи. Игра, игровая ситуация помогают педагогу обыграть каждую удачу или неудачу таким образом, чтобы ребенок чувствовал себя все более и более уверенно от занятия к занятию.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

Срок реализации программы один год. Занятия проходят два раза в неделю.

25-30мин образовательная деятельность в младшей возрастной группе 3-4 года;

30-35 мин образовательная деятельность в старшей возрастной группе 5-6 лет;

10-15 мин игровая деятельность.

В случае непредвиденных обстоятельств, программа может быть реализована в дистанционном формате с использованием сети Интернет.

В процесс обучения активно вовлекаются родители, особенно важна их помощь на первом этапе привыкания к воде. Поэтому в рамках программы осуществляются совместные детско-родительские занятия. Учебная группа состоит из 5 детей и 5 родителей.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований, установленных для каждой возрастной группы.

Данная программа разработана на основе методических рекомендаций:

Н.Л. Петровой, А.А. Баранова Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 120 с.

Т.И. Осокиной и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей детского сада и родителей – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие специальные знания в области физкультурно-спортивной направленности, соответствующие Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 года)

Материально - техническое обеспечение

1. Доски из пенопласта.
2. Ласты.
3. Манжеты.
4. Спасательные круги.
5. Надувные мячи.
6. Обручи.
7. Плавательные очки.

8. Нудлы.
9. Тяжелые мячи.
10. Резиновые мячи.
11. Свисток.
12. Скамейки.
13. Теннисные мячи.
14. Шайбы.
15. Трубочки для дыхания.
16. Шесты.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	Формы дистанционного обучения
		Теория	Практика	Всего		
1	Инструктаж по технике безопасности	0,5/1	-	0,5/1		Занятия ОФП с использованием системы Zoom
2	Комплекс ОРУ и СУ	-	3,5/7	3,5/7	Входная диагностика	
3	Освоение с водой	-	1,5/3	1,5/3		
4	Погружение в воду	-	6/12	6/12		
5	Лежание и скольжение	-	2/4	2/4		
6	Плавание облегченным способом	-	6/12	6/12		
7	Кроль на груди	-	3/6	3/6		
8	Кроль на спине	-	3/6	3/6		
9	Брасс	-	2,5/5	2,5/5		
10	Дельфин	-	1/2	1/2		
11	Прикладное плавание	-	1/2	1/2		
12	Тестирование	-	2/4	2/4	Итоговая диагностика	
Итого		0,5/1	31,5/63	32/64		

Календарный учебный график для программы оздоровительное плавание для детей 3-6 лет

№ п/п	Месяц, неделя	Форма занятий	Кол-во часов	Раздел тема занятия	Форма контроля	Формы дистанционного обучения
1	Октябрь неделя:		4			Занятия проводятся с использованием системы Zoom
2	1	Учебное занятие	1	Инструктаж по технике безопасности, освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну бассейна с помощью взрослого или самостоятельно)	наблюдение	Обучение дыхания
3	2	Учебное занятие	1	Обучение входить в воду Ходьба вдоль бортика с различными передвижениями	наблюдение	Растяжка голеностопа
4	3	Учебное занятие	1	Совершенствование входить в воду Ходьба вдоль бортика с различными передвижениями, игры на воде	наблюдение	Обучение движений ног кролем
5	4	Учебное занятие	1	Обучение прыжкам в воде, погружению лица в воду без выдоха и с выдохом, игры на воде	наблюдение	Растяжка плечевого корпуса и груди
6	Ноябрь неделя:		4			
7	5	Учебное занятие	1	Совершенствование погружения лица в воду без выдоха и с выдохом, игры на воде	наблюдение	Растяжка ног
8	6	Учебное занятие	1	Обучение лежанию на воде с помощью различных предметов, упражнения «поплавок» и «звёздочка»	наблюдение	Обучение комплекса упражнений на мышцы позвоночника, брюшного пресса и косых мышц живота
9	7	Учебное занятие	1	Совершенствование лежания на воде с помощью различных предметов, упражнения «поплавок» и «звёздочка»	наблюдение	Совершенствование растяжки плечевого пояса и груди
10	8	Учебное занятие	1	Обучение Движению ногами у бортика со вспомогательными и без вспомогательных средств, с произвольным движением рук. Игра «Салки».	наблюдение	Изучение движений имитирующих движения рук кролем
11	Декабрь недели:		4			
12	9	Учебное занятие	1	Обучение движению рук в ходьбе, со вспомогательными средствами и без них, в скольжении, с движениями ног, игры	наблюдение	Силовая подготовка для всех групп мышц
13	10	Учебное занятие	1	Совершенствование движения рук в ходьбе, со	наблюдение	Обучение согласования

				вспомогательными средствами и без них, в скольжении, с движениями ног, игры		движений рук кролем и дыхания
14	11	Учебное занятие	1	Обучение различными вариантами дыхания; плавание с помощью ног и различным положением рук.	наблюдение	Обучение движений рук брассом
15	12	Учебное занятие	1	Совершенствование различных вариантов дыхания; плавания с помощью ног и различными положениями рук	наблюдение	Обучение движений рук на спине
17	Январь недели		4			
18	13	Учебное занятие	1	Совершенствование движения ногами с опорой о бортик, со вспомогательными средствами и без них, в скольжении;	наблюдение	Обучение согласования движений рук брассом и дыхания
19	14	Учебное занятие	1	Обучение движению рук в ходьбе, со вспомогательными предметами с произвольным дыханием.	наблюдение	Растяжка всех групп мышц
20	15	Учебное занятие	1	Совершенствование движению рук в ходьбе, со вспомогательными предметами с произвольным дыханием, игры	наблюдение	Силовая подготовка для всех групп мышц
21	16	Игровое занятие	1	Игровое занятие	наблюдение	Развитие координации движений при кроле на груди
22	Февраль неделя::		4			
23	17	Учебное занятие	1	Обучение принимать горизонтальное положение в воде с помощью взрослого и без, игры	наблюдение	Развитие координации движений при брассе
24	18	Учебное занятие	1	Совершенствовать принимать горизонтальное положение в воде с помощью взрослого и без, игры	наблюдение	Обучение движений ног баттерфляй (волна)
25	19	Учебное занятие	1	Обучение движению ног, как при плавании кролем (на суше и воде), игры	наблюдение	Развитие гибкости голеностопа и плечевого пояса
26	20	Учебное занятие	1	Совершенствование движения ног, как при плавании кролем (на суше и воде), игры	наблюдение	Совершенствование дыхательных упражнений
27	Март неделя::		4			
28	21	Учебное занятие	1	Обучение движению рук стоя на дне, в ходьбе на задержке дыхания и с выдохом в воду; игры	наблюдение	Согласование движений рук баттерфляй и дыхания
29	22	Учебное занятие	1	Совершенствование движения рук стоя на дне, в ходьбе на задержке дыхания и с выдохом в воду;	наблюдение	Развитие мышц плечевого пояса

				игры		
30	23	Учебное занятие	1	Обучение движений ног и рук с произвольным дыханием, игры	наблюдение	Изучение стартового прыжка
31	24	Учебное занятие	1	Совершенствование движений ног и рук с произвольным дыханием, игры	наблюдение	Растяжка ног при имитации плавания брассом, кролем
32	Апрель неделя:		4			
33	25	Учебное занятие		Игровое занятие	наблюдение	Совершенствование координации движений при имитации плавания брассом
34	26	Учебное занятие	1	Обучение движению ног « волна» со вспомогательными средствами и без них, игры	наблюдение	Развитие координации движений при кроле на спине
35	27	Учебное занятие	1	Совершенствование движения ног « волна» со вспомогательными средствами и без них, игры	наблюдение	Совершенствование координации движений при имитации плавания кролем на груди
36	28	Игровое занятие	1	Игровое занятие	наблюдение	Обучение движений рук баттерфляй
37	Май неделя:.		4			
38	29	Учебное занятие	1	Обучение плаванию с предметами, игры	наблюдение	Развитие координации движений при кроле на спине
39	30	Учебное занятие	1	Совершенствование плавания с предметами, игры	наблюдение	Обучение согласования движений рук брассом и дыхания
40	31	Учебное занятие	1	Обучение прыжкам с бортика , игры	наблюдение	Обучение движений ног брассом
41	32	Игровое занятие	1	Контрольные нормативы	Итоговая диагностика	Итоговая диагностика
Ито го:	32		32			

Содержание программы

Инструктаж по технике безопасности:

Правила поведения на занятиях; предупреждение травматизма; гигиена и значение плавания; вход в воду.

Комплекс ОРУ и СУ:

Движения ног сидя на бортике; ходьба на носочках; движения рук («кроль», «дельфин», «брасс»); приседания; выдохи; имитация упражнений «поплавок», «звездочка», «стрелочка».

Освоение с водой:

Ходить, прыгать, держась за бортик, за руки взрослого, самостоятельно; ходьба с различными движениями рук (со вспомогательными средствами и без них). Игры: «Караси и карпы», «Буря в море», «Рыбаки и рыбки».

Погружение в воду:

Приседания в воду держась за бортик, за руки, самостоятельно; по грудь, по шею, до глаз, с головой, с задержкой дыхания и выдохом в воду, ныряние в обруч. Игры: «Насос», «Водолазы».

Лежание и скольжение:

«Звездочка», «поплавок», «торпеда» со вспомогательными и без вспомогательных средств.

Плавание облегченным способом:

Движение ногами у бортика со вспомогательными и без вспомогательных средств, с произвольным движением рук. Игра «Салки».

Кроль на груди:

Движения рук в ходьбе, со вспомогательными средствами и без них, в скольжении, с движениями ног, с задержкой и различными вариантами дыхания; плавание с помощью ног и различным положением рук.

Кроль на спине: Движения ногами с опорой о бортик, со вспомогательными средствами и без них, в скольжении; движения рук в ходьбе, со вспомогательными предметами с произвольным дыханием.

Брасс:

Движения рук стоя на дне, в ходьбе на задержке дыхания и с выдохом в воду; движения ног у бортика, с помощью взрослого, со вспомогательными средствами, после скольжения. Согласование движений ног и рук с произвольным дыханием.

Дельфин:

Движения ног « волна» со вспомогательными средствами и без них; работа рук стоя на дне, в движении с произвольным дыханием, в скольжении со вспомогательными предметами и без них.

Прикладное плавание:

Плавание в одежде, перенос предметов, плавание со сменой способов, прыжки в воду.

Тестовые задания:

Выполнение специальных упражнений; доставание предметов со дна; плавание на одних руках, ногах со вспомогательными средствами различными способами; плавание неспортивным и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них; плавание со сменой способов.

Содержание учебных занятий для разных возрастных групп

Младшая группа (3-4 года).

Задачи:

- ознакомить детей с условиями и правилами поведения в бассейне;
- прививать детям желание научиться плавать; входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого и самостоятельно;
- учить открывать глаза в воде;
- знакомить с очками для плавания;
- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине.
- играть в воде, используя игрушки, бегать, прыгать;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами на суше и в воде, и том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Способы обучения:

1. **Упражнения на суше.** Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики в домашних условиях с помощью родителей. Игры; эстафеты, развлечения в воде с различными предметами: игрушками, мячами, обручами и т.д.

2. **Упражнения в воде:** Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными, спортивными способами - брассом, дельфином, кролем на груди и на спине. Движения руками в скольжении брассом, дельфином, кролем на груди и на спине с надувным кругом, нудлами, нарукавниками. Движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом с надувным кругом, с нарукавниками, ластами и без них, с плавательной доской. Выполнять выдохи в воду у бортика. «Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине со вспомогательными средствами и без них. Плавание различными сочетаниями движений облегченными, неспортивными и спортивными способами с нарукавниками, ластами и другими поддерживающими средствами и без них на задержке дыхания, с дыханием. Доставание игрушек со дна. Нырание в вертикально расположенный обруч. Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Ожидаемые результаты:

Знания: Правила поведения в бассейне. Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды.

Умения: Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине. Стоя, сидя, лежа на груди и на спине выполнять движения ногами способами кроль, дельфин, брасс. Стоя, сидя, лежа выполнять движения руками и ногами всеми способами плавания. Упражнения для освоения с водой: входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно. Ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте, подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать, держась руками за бортик бассейна и самостоятельно. Переходя на глубокую часть бассейна, погружаться по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду. Поливать воду себе на голову, умывать лицо. Присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну. Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше с помощью взрослого и самостоятельно. Уметь: входить в воду с помощью взрослого и

самостоятельно опускать лицо в воду; - погружаться в воду с головой с задержкой дыхания; погружаться в воду с головой, выполняя выдох в воду 3-5 раз; выполнять «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников; выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски; выполнять движения руками брассом - ногами кролем, руками дельфином ногами кролем, кролем на спине и кролем на груди с нарукавниками, с ластами с произвольным дыханием, с задержкой дыхания.

Тестовые задания: Плавание любыми способами с любыми вспомогательными средствами - 3-5-7 м. Плавание любыми способами без вспомогательных средств – 2-3-4 м.

Старшая группа (4-5 лет)

Задачи:

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;
- совершенствовать элементы плавания спортивными способами; приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния;
- учить различным спускам в воду с бортика бассейна: спадом в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадом в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.

Способы обучения:

1. ***Общеразвивающие упражнения***, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными, облегченными и неспортивными способами. Игровые, вспомогательные, подводные упражнения для движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики, для заданий родителям. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Участие родителей заключается в помощи пассивными движениями.

2. ***Упражнения для освоения с водой.*** Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Входить в воду самостоятельно, присесть под воду; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде,

узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью. Выполнять скольжение на груди на дальность. Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна. Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.

3. **Упражнения в воде:** Ходьба по дну с выполнением движений руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине. Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине в скольжении со вспомогательными средствами и без них. Движения ногами с плавательной доской, со вспомогательными средствами и без них кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, выдохом в воду, произвольным дыханием. Плавание облегченными, неспортивными и спортивными способами с задержкой дыхания, произвольным дыханием, выдохом в воду. Плавание удобным для себя способом, со вспомогательными средствами и без них, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние. Спады в воду из различных положений с бортика бассейна, прыжок в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике. Плавание в одежде.

Ожидаемые результаты:

Знания: Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, о свойствах воды. Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д. Особенности способов плавания.

Умения: Выполнять требования программы предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине; «отдых на воде» - 10-15 сек.; выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние; выполнять спад в воду из любого положения; выполнять 10-15 выдохов в воду; доставать предметы со дна; плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами; «плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них, плавать со сменой способов не касаясь дна и стенок бассейна.

Тестовые задания. Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10-15 м и более. Плавание любым удобным способом с произвольным дыханием 8-10 м. без вспомогательных средств.

Планируемые результаты обучения

Группа	Младшая (3-4 года)	Старшая (4-5 лет)
Тестовые задания «Программы»	2-5 метров	7-12 метров
% выполнения (без вспомогательных средств)	55	80

Воспитательная деятельность

I. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью воспитания** является *im*, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

- ✓ *сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;*

2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

- ✓ *уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;*
- ✓ *установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;*
- ✓ *ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;*
- ✓ *установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;*
- ✓ *установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;....*

- ✓ уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

- ✓ навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- ✓ понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- ✓ формирование навыков безопасного поведения;
- ✓ формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- ✓ формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- ✓ воспитание уважения к старшим, наставникам;
- ✓ формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- ✓ осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- ✓ развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- ✓ формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

II. Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся:

усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации о ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья основывается на воспитании морально-волевых качеств, формировании навыков личной гигиены, знакомстве с правилами поведения на воде и раздевалке, необходимости слушать и выполнять команды преподавателя, взаимодействия в коллективе, знании полезного воздействия воды на организм человека. Источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей в форме учебного занятия и игрового метода способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В коллективных творческих делах проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи

Итоговые мероприятия: Игры на воде, Веселые старты способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

III. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других

площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

педагогическое наблюдение (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Воспитательный компонент			
<p>1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • имеет представление о значении труда в жизни людей, ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах, <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, 	<p>Педагогическое наблюдение, беседы с детьми, самообследование</p>
<p>2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • уважает права, свободы и обязанности гражданина РФ, отрицательно относится к любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д, • уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества, • испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи, • ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья, • ориентирован на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда, • уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, испытывает желание и способность к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не всегда соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, понимает 	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие в различных мероприятиях</p>

	<p>опасность дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д, но не всегда следует этим правилам,</p> <ul style="list-style-type: none">• понимает значение уважительного отношения к памяти предков, традициям, праздникам, памятникам, святыням и религиям народов России,• понимает значение уважительного отношения к жизни, достоинству, религиозным чувствам представителей всех народов России,• не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,• испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке знакомых и близких ему людей,• понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья,• понимает необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),• уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа,• понимает важность выбора сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none">• не знает и не соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, не понимает отрицательного влияния на общество дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д,• не понимает значение исторического и культурного наследия народов России и российского общества,• не понимает важность уважительного отношения к памяти предков, традициям, праздникам, памятникам, святыням и религиям народов России,• не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,• не всегда проявляет готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи,• не понимает значения художественной культуры народов России для мирового искусства, культурного наследия,• не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на	
--	---	--

		<p>физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,</p> <ul style="list-style-type: none"> • не ориентирован на пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), • уважительно относится только к своему труду, результатам своего труда, • осознает необходимость выбора профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, • осознает значимость неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов. 	
<p>3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне города, учреждения, детского объединения, • умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности, • умеет сознательно управлять своим состоянием, легко адаптируется в стрессовой ситуации и детско-взрослом коллективе, • участвует в социально значимой деятельности: волонтерском движении, туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей. <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • периодически участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения, • понимает свое физическое и психологическое состояние, • довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе, • периодически участвует в различных мероприятиях, направленных на сохранение и защиту природы и животных <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • очень редко участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения, • не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние, • очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе, • очень редко участвует в проектно-исследовательской и научной деятельности, • периодически участвует в социально значимой деятельности: волонтерском движении, объединениях, в новогодней благотворительной акции. 	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, оценка творческих и исследовательских работ и проектов, отзывы, материалы рефлексии и т. д</p>

Диагностическая карта

*(только для внутреннего пользования педагога с целью формирования агрегированных усредненных и анонимных данных)

ФИО	Показатели						ИТОГО
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения , общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний		
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	

Итоговый протокол

о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания

Степень выраженности оцениваемого качества	Показатели						ИТОГО %
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций %		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям %		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения , общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний %		
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	Беседа с детьми и их родителями о безопасном поведении на водоемах	Октябрь, апрель	Беседа	
2	Веселые старты внутри группы в игровой форме	Май	Игра	

Список информационных ресурсов

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в деском саду. М., 1991
2. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика «Сфера», М, 2007
3. Блайт Люсеро, Плавание. 100 лучших упражнений, «Эскимо»,М., 2010
4. Булгакова Н.Ж. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. «Академия», М., 2008
5. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. Серия «Домашняя энциклопедия Ростов-на-Дону» Феникс ., 2001.
6. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию,1973
7. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 1978
8. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология «Спорт АкадемПресс», М., 2001
9. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976
10. Колмогоров С.В. Особенности обучения детей плаванию в период адаптации к водной среде, 1973.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец, 1983.
12. Матвеев А.П.Методика физического воспитания в начальной школе. ООО «Издательство Владос-Прессс», М., 2008
13. Курт Вильке. Плавание для начинающих. /серия « Физкультура и спорт». М., 2001. №4.
14. Булгакова Н.Ж. Познакомтесь-плавание. М.,2002.

Приложение

Методические рекомендации

На вводном занятии необходимо провести беседу с родителями, на которой следует обратить внимание на значение занятий плаванием. Кроме того, рекомендовать проведение закаливающих процедур в домашних условиях: обтираний, ножных ванн со снижением температуры воды.

Перед началом занятий в воде проводятся общеразвивающие и специальные упражнения на бортике бассейна.

Методика, которая лежит в основе данной программы, должна отвечает требованиям:

- доступность;
- соответствие задачам и условиям проводимых занятий;
- включение методических резервов увеличения динамических действий на воде;
- обучение с одновременного обучения движений руками и ногами всеми способами плавания. При этом сокращается до минимума формирование навыка проплывания нескольких метров облегченными способами уже на первых занятиях в удобных сочетаниях для каждого обучаемого;
- постоянного увеличения максимально возможного проплываемого расстояния без отдыха сначала одним лучше получающимся способом, а затем и остальными, меняя их. Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как, преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному; постепенность: от простого к сложному; использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача – найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Как показала практика, обучение, построенное на таком принципе, более эффективно.

Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых. При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами, в которых движения руками и ногами из спортивных способов.

При обучении по данной методике используется групповой метод обучения, когда занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям сначала поперек бассейна, т.е. по его ширине, затем по длине бассейна. Осваивают они их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда дети еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех. Впоследствии для освоения движений используется поточный метод – по периметру бассейна. Кроме того, на начальном этапе обучения который продолжается три месяца - октябрь, ноябрь, декабрь обучаемым предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются.

Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого обучающегося. Именно овладение получающегося способа плавания помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Диагностический инструментарий
Нормативы плавательной подготовленности
(метры, плавание любыми способами)

Условия проплывания	Младшая (3-4 года)	Старшая (4-5 лет)
Со вспомогательными средствами	3-7	
Без вспомогательных средств	2-4 и более	7-12 и более

Приложение 3

Ошибки при выполнении движений в воде

№	Наименование упражнений	Ошибки при выполнении
1	Скольжение на груди	Чрезмерное прогибание туловища. Высокое расположение головы. Толчок одной ногой от бортика.
2	Скольжение на спине	Скольжение сидя. Голова сильно отклонена. Толчок одной ногой от бортика.
3	Движение руками при плавании кролем на груди	«Глажение» рукой. Широкий гребок. Неполный, короткий гребок. Рука опускается в воду с локтя.
4	Движение руками при плавании кролем на спине	Неполный гребок. Широкий гребок. Поворот туловища за рукой.
5	Движение руками при плавании брассом	Широкий гребок. Руки не до конца выходят вперед после гребка.
6	Движение руками при плавании дельфином	Короткий гребок. Руки опускается в воду с локтя. При выходе из воды руки касаются воды.
7	Движение ногами при плавании кролем на груди	Сильное сгибание в коленях. Глубокое положение ног. Широкое положение ног. Большая амплитуда движений.
8	Движение ногами при плавании кролем на спине	Ноги низко. Ноги высоко. Перекачивание с бока на бок.
9	Движение ногами при плавании брассом	Несимметричные движения. Подтягивание коленей к груди. Недостаточное разведение стоп в стороны.
10	Движение ногами при плавании дельфином	Сгибание только в коленях.

Приложение 4

Обеспечение безопасности при занятиях плаванием

- проводить занятия в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- допускать детей к занятиям плаванием только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды при неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- в местах проведения занятий иметь принадлежности для спасения тонущих;
- внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде, видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно, быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь;
- соблюдать методически грамотную последовательность обучения: обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, активности, наглядности, последовательности и постепенности, прогрессирующего нарастания нагрузки;
- при появлении первых признаков переохлаждения (озноб, посинение кожи, «гусяная кожа») вывести ребёнка из воды и дать ему согреться;
- знать индивидуальные особенности физического развития, состояния здоровья, характера и поведения каждого обучающегося;
- не применять упражнения, вызывающие переутомление, не форсировать увеличение проплываемой дистанции;
- прыжки разрешать детям под присмотром взрослых;
- добиваться сознательного выполнения правил обеспечения безопасности занятий.

Игра как способ обучения плаванию

Основой тренировочного занятия плаванием являются игры и игровые упражнения. Они улучшают эмоциональное состояние ребенка, помогают ему преодолеть страх перед водой, неуверенность в себе. В игре формируются положительные черты характера, чувство справедливости, товарищества. Увлекаясь игрой, дети закрепляют полезные навыки и легче переносят необходимую нагрузку.

В играх осуществляются:

- усвоение и закрепление элементов техники плавания и ныряния;
- укрепление и закаливание организма;
- эмоциональная разгрузка.

Каждая игра имеет свои правила, регламентирующие активность играющих. Перед началом игры надо доходчиво объяснить эти правила и строго следить за их выполнением. После каждой игры следует дать оценку деятельности играющих.

В соответствии со своей основной направленностью подвижные игры делятся на четыре основные группы.

1. Игры, направленные на первичное освоение водной среды. Применяются для обучения плаванию детей дошкольного возраста и проводятся на мелком месте; предусматривают перемещение в опорном положении и в различных направлениях (шагом, бегом и т.д.), кратковременное погружение под воду.
2. Игры, направленные на изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания.
3. Игры, направленные на ознакомление с элементами прикладного плавания.
4. Игры, направленные на общее физическое развитие.
5. Игры проводятся как с плавающими предметами (мячи, нарукавники, нудлы, доски, обручи), так и без них.

Игры на воде

«КАРАСИ И КАРПЫ»

Задача: познакомить играющих со свойствами воды и обучить их самостоятельному передвижению в различных направлениях в опорном положении.

Описание игры. Участники делятся на две команды («караси» и «карпы») и становятся спиной друг другу на расстоянии одного метра. Ведущий четко по слогам выкрикивает «кар-ра-си!» или «кар-пы!» Игроки названной команды убегают в свой «город» (на свою территорию). Игроки другой команды пятнают противников. Побеждает команда, которая запятнает больше игроков другой команды.

Вариант. Игрок, которого запятнали, переходит в другую команду.

Методические указания. Участники игры становятся боком к ведущему и до его сигнала стоят неподвижно.

«БУРЯ В МОРЕ»

Задача: познакомить занимающихся с сопротивлением воды и обучить их самостоятельному передвижению в воде в различных направлениях в опорном положении.

Описание игры. Участники игры выстраиваются в колонну по одному в определенном месте бассейна. По сигналу ведущего «НАЧИНАЕТСЯ БУРЯ!» все разбегаются в разные стороны. По сигналу «БУРЯ УТИХЛА» игроки занимают исходное положение.

Методические указания.

Место для игры должно быть ограничено. Игра проводится в быстром темпе.

Продолжительность игры – не более одной минуты. Можно повторить игру 2-3 раза.

«РЫБАКИ И РЫБКИ»

Задача: познакомить занимающихся со свойствами воды и обучить их самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды – «рыбаки» - берутся за руки, образуя «невод». Игроки другой команды – «рыбки» - находятся в отведенном для игры участке бассейна. «Рыбаки», передвигаясь по дну, стараются поймать «неводом» «рыбок», убегающих в разных направлениях. Пойманный становится «рыбаком».

Методические указания.

Не разрешается ловить разорванным «неводом». Если кто-либо из «рыбок» во время преследования спрячется, погрузившись в воду с головой, то он считается не пойманным. Игра повторяется 2-3 раза.

«НАСОС»

Задача: обучить занимающихся погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. Участники игры делятся на пары и, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии шага. По сигналу ведущего они начинают поочередно выполнять приседания, погружаясь в воду с головой и выполняя активный выдох.

Методические указания.

Запрещается сходить со своего места, мешать друг другу. Продолжительность игры не более двух минут.

«ЗВЕЗДОЧКА» («ПОПЛАВОК»)

Задача: обучить занимающихся умению лежать на воде.

Описание игры. Игроки находятся на мелком месте. По сигналу ведущего все выполняют глубокий вдох, наклоняются и выводят руки вперед, затем разводят руки в стороны ладонями вниз и ложатся грудью на воду; одновременно оторвав ноги от дна и приподняв их к поверхности воды, разводят ноги в стороны как можно шире – образуется «звездочка». Можно выполнять это упражнение и лежа на спине.

Методические указания.

Продолжительность лежания на воде оговаривается заранее. Каждый ведет счет «про себя». Лежа на поверхности воды, играющие могут сводить и разводить, расслаблять и напрягать ноги.

«СТРЕЛКА»

Задача: обучить занимающихся технике скольжения на груди.

Описание игры. Игроки выстраиваются в одну шеренгу. По сигналу нужно присесть, сделать глубокий вдох, поднять руки вверх, наклониться и, сильно оттолкнувшись двумя ногами, скользить до полной остановки.

Методические указания. Во время скольжения голова должна быть между руками, лицо в воде, руки и ноги соединены и выпрямлены, глаза открыты.

«САЛКИ»

Задачи: обучить занимающихся нырянию.

Описание игры. Участники игры произвольно располагаются в бассейне. Ловец догоняет играющих, стараясь запятнать любого, спасающегося от преследования. Участники ныряют в воду. Тот, кто не успел погрузиться под воду, и был запятнан, становится ловцом.

Вариант. Ловец пятнает мячом.

Методические указания.

Ловцу запрещается преследовать продолжительное время одного и того же участника игры, ждать, когда он вынырнет из воды. Игра продолжается пять минут.

«ВОДОЛАЗЫ»

Задача: обучить занимающихся погружению в воду с головой и нырянию с открытыми глазами.

Описание игры. На дно бросают хорошо заметные предметы. По сигналу ведущего игроки начинают собирать их. Побеждает тот, кто найдет больше предметов.

Методические указания. Ведущий (педагог) внимательно контролирует действия играющих.