


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГИМНАЗИЯ № 330

<p>ПРИНЯТА педагогическим советом ГБОУ гимназии №330 Невского района Санкт-Петербурга протокол № <u>4</u> от <u>31.08</u> <u>2023</u> г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА приказом № <u>69/3</u> от <u>01.09</u> <u>2023</u> г. Директор ГБОУ гимназии № 330 Невского района Санкт-Петербурга <u>О.В. Корневская</u></p> 
--	---

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Плавание 17+

возраст обучающихся с 17 лет,
срок реализации - 1 год

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Алексеев Андрей Константинович

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3-6 стр.
Учебный план	7 стр.
Календарный учебный график.....	7 стр.
Рабочая программа	8-16 стр.
Оценочные и методические материалы.....	17- 20 стр.
Список литературы.....	21 стр.
Приложение	22-26 стр.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности "Плавание 17+".

Уровень освоения – общекультурный

Адресат программы обучающиеся с 17 лет, интересующихся плаванием, без специальных знаний в данной предметной области, не имеющие медицинских противопоказаний

Актуальность Программа "Плавание 17+" способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования, таких как: физическое развитие и оздоровление населения. Занятия на воде благотворно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы, повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, улучшают обмен веществ, формируют правильную осанку, улучшают общее состояние организма. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система.

Физическая нагрузка при занятиях плаванием дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для любого возраста, пола и уровня физической подготовленности

Программа способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;

Педагогическая целесообразность. Занятия плаванием имеют огромное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям плаванием, мы не только решаем вопрос досуга населения, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 1 год

Количество часов обучения - 40

Цели программы:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Научить всех занимающихся (независимо от уровня начальной подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.
2. Сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками спортивных способов плавания.
3. Сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.
4. Обучить занимающихся осознанно владеть своим телом в воде.
5. Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
6. Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

Развивающие:

1. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
2. Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
3. Способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития.
4. Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.
5. Научить анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,

Воспитательные:

1. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
2. Приобщать к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
3. Дать возможность общаться в коллективе, проявлять положительные качества личности
4. Приобщать население к здоровому образу жизни.
5. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

Планируемые результаты.

Личностные

- Учащиеся приучатся к самоконтролю через физические ощущения
- станут более трудолюбивы
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстниками,
- станут стремиться к безопасному, здоровому образу жизни
- смогут участвовать в различных видах совместной деятельности, направленной на общий результат
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, а так же будут знать основные способы их улучшения

Метапредметные

- будут свободно ориентироваться в водном пространстве
- разовьют быстроту и скорость реакции, скоростно-силовые качества, выносливость при выполнении разнообразных физических упражнений
- овладеют способностью принимать и сохранять цель, а так же научатся самостоятельно искать средства ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата

- укрепят личное здоровье и будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи в выбранном виде деятельности
- смогут оценивать правильность выполнения
- сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии плавания на основные системы организма

Предметные

- научатся - уверенно чувствовать себя на воде, держаться на воде
- овладеют двигательными навыками основных способов плавания,
- научатся правильно самостоятельно выполнять плавательные упражнения
- научатся осознанно владеть своим телом не только в воде, но и на суше
- научатся правильному ритму дыхания
- будут уметь плавать в полной координации
- узнают базовые виды двигательной деятельности
- сформируют представление о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека и о здоровье как о факторах успешной работы и социализации

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная

Условия набора и формирования групп. В группу обучения принимаются все желающие с 17 лет с разной степенью плавательной подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний и заключении с учащимся (родителем или законным представителем учащегося) договора об оказании платных услуг. Учащиеся могут начать освоение программы с любого этапа с учётом самостоятельно освоенных часов, и могут осваивать как всю дополнительную общеразвивающую программу в целом, так и отдельные её части

Наполняемость группы: от 3 до 15 человек

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

1. Для проведения занятий необходим большой бассейн 25 метров, 7 дорожек, глубина 1.40м и 1.80 м.
2. Малая чаша бассейна 11-6м., глубиной 0.6-0.8м.
3. Инвентарь:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ плавательные доски 20шт. ➤ шесты для плавания 2шт. ➤ колобашки для плавания на руках 20шт. ➤ лопатки для плавания 20шт. ➤ нарукавники 20шт. ➤ ворота для игр 2шт. ➤ мячи 2шт. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ сетка для игры в волейбол в воде 1шт. ➤ баскетбольная плавающая корзина 2шт.
---	---
4. Техническое оснащение:
 - электронное табло с секундомером,
 - микрофон.

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог (педагоги) с соответствующим профилю объединения высшим профессиональным образованием.

Формы организации деятельности занимающихся:

- групповая- организация работы в группе;

- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, эстафета, соревнование и др.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в предмет. Техника безопасности	0,5	0,5	1	опрос
2	Ознакомление с физическими свойствами воды	1	3	4	педагогическое наблюдение
3	Движение ногами кролем на спине и кролем на груди	1	4	5	зачет
4	Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине	1	4	5	педагогическое наблюдение
5	Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием	1	7	8	педагогическое наблюдение
6	Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди	1	4	5	зачет
7	Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине	1	4	5	зачет
8	Игры. Эстафеты	1	2	3	педагогическое наблюдение
9	Контрольные занятия		3	3	зачет
10	Итоговое занятие		1	1	зачет
	Итого за 1 год обучения	7,5	32,5	40	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	30.06.2024	40	40	1 раз в неделю по 1 часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе

Плавание 17+
возраст обучающихся с 17 лет,

на 2023-2024 учебный год

Год обучения: 1
Количество часов: 40

Составитель:
педагог дополнительного образования
Алексеев Андрей Константинович

Задачи программы:

Обучающие:

7. Научить всех занимающихся (независимо от уровня начальной подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.
8. Сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками спортивных способов плавания.
9. Сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.
10. Обучить занимающихся осознанно владеть своим телом в воде.
11. Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
12. Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

Развивающие:

6. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
7. Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
8. Дать навыки целеполагания и оценки метапредметных связей
9. Способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития.
10. Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.
11. Научить анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,

Воспитательные:

6. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
7. Приобщать занимающихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
8. Научатся общаться в коллективе, проявлять положительные качества личности
9. Приобщать занимающихся к здоровому образу жизни.
10. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

Планируемые результаты.

Личностные

- Учащиеся приучатся к самоконтролю через физические ощущения
- станут более трудолюбивы
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстниками,
- станут стремиться к безопасному, здоровому образу жизни
- смогут выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, старшими и младшими учащимися в разных ситуациях совместной деятельности, направленной на общий результат
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, а так же будут знать основные способы их улучшения

Метапредметные

- Занимающиеся будут свободно ориентироваться в водном пространстве
- разовьют быстроту и скорость реакции, скоростно-силовые качества, выносливость при выполнении разнообразных физических упражнений

- овладеют способностью принимать и сохранять цель, а так же научатся самостоятельно искать средства ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата
- овладеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- укрепят личное здоровье и будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи в выбранном виде деятельности
- смогут оценивать правильность выполнения учебной задачи
- сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии плавания на основные системы организма

Предметные

- Занимающиеся научатся - уверенно чувствовать себя на воде, держаться на воде
- овладеют двигательными навыками основных способов плавания,
- научатся правильно самостоятельно выполнять плавательные упражнения
- научатся осознанно владеть своим телом не только в воде, но и на суше
- научатся правильному ритму дыхания
- будут уметь плавать в полной координации
- узнают базовые виды двигательной деятельности
- сформируют представление о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации

Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1.			Вводное занятие, техника безопасности. История плавания. Опрос по техники безопасности в бассейне. Проверка плавательной подготовки .	1	Беседа, опрос
2.			Краткая характеристика свойств воды. Передвижения в бассейне вдоль бортика, правым , левым боком, спиной. Изучение задержки дыхания, выдохов в воду, погружений с опорой о бортик.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
3.			Краткая характеристика свойств воды. Изучение скольжения на груди, на спине с опорой с различными исходными положениями рук. Изучение лежания на воде с опорой.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
4.			Краткая характеристика свойств воды. Изучение лежания на воде без опоры	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
5.			Краткая характеристика свойств воды. Изучение скольжения на груди, на спине с подвижной опорой с различными исходными положениями рук.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
6.			Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
7.			Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений.	1	Педагогическое наблюдение
8.			Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием.	1	Педагогическое наблюдение
9.			Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет.	1	Педагогическое наблюдение
10.			Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания.	1	Педагогическое наблюдение
11.			Контрольное занятие	1	зачет
12.			Игровое занятие , связанное с тематикой пройденного материала.	1	Педагогическое наблюдение
13.			Ознакомление с техникой гребка в кроле на груди и в кроле на спине	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
14.			Изучение гребка руками в кроле на груди и в кроле на спине с неподвижной опорой.	1	Педагогическое наблюдение
15.			Изучение гребка руками в кроле на груди и в кроле на спине с подвижной опорой..	1	Педагогическое наблюдение
16.			Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине.	1	Педагогическое наблюдение
17.			Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5.	1	Педагогическое наблюдение
18.			Изучение согласования движения рук и ног в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием с подвижной опорой.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение

19.			Изучение согласования движения рук и ног в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием с подвижной опорой.	1	Педагогическое наблюдение
20.			Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры.	1	Педагогическое наблюдение
21.			Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры.	1	Педагогическое наблюдение
22.			Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры.	1	Педагогическое наблюдение
23.			Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры.	1	Педагогическое наблюдение
24.			Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры.	1	Педагогическое наблюдение
25.			Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры.	1	Педагогическое наблюдение
26.			Контрольное занятие	1	зачет
27.			Игровое занятие , связанное с тематикой пройденного материала.	1	Педагогическое наблюдение
28.			Ознакомление с техникой выполнения «плоского» поворота при плавании кролем, на спине.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
29.			Изучение техники выполнения «плоского поворота» при плавании кролем.	1	Педагогическое наблюдение
30.			Изучение техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине.	1	Педагогическое наблюдение
31.			Изучение техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине.	1	Педагогическое наблюдение
32.			Изучение техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине.	1	Педагогическое наблюдение
33.			Изучение подводящих упражнений для выполнения старта с тумбочки, и изводы на спине	1	Педагогическое наблюдение
34.			Изучение спада в воду из различных исходных положений с низкого бортика. Изучение исходного стартового положения при выполнении старта на спине	1	Педагогическое наблюдение
35.			Изучение фазы отталкивания , фазы полета , входа вводу и скольжения подводой с низкого бортика. Изучение фазы полета и скольжения подводой.	1	Педагогическое наблюдение
36.			Изучение старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине.	1	Педагогическое наблюдение
37.			Изучение старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине.	1	Педагогическое наблюдение
38.			Игровое занятие , связанное с тематикой пройденного материала.	1	Освоение навыков практической деятельности

39.			Контрольное занятие	1	Зачет
40.			Итоговое занятие , подведение итогов года	1	Зачет

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности.

Теория. Физическая культура и спорт. История спортивного плавания.

Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине занимающихся в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья занимающихся

Практика. Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности.

Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

ТЕМА 2. Ознакомление с физическими свойствами воды.

Теория. Рассказ о физических свойствах воды. Закон Архимеда. Сообщение правил о задержке дыхания под водой. Сообщение о правилах всплытия, лежании и скольжении на воде (правильное положение пловца в воде). Рассказ о способах дыхания в воде. Зрительная ориентация в воде.

Практика. Подготовительные упражнения для ознакомления с водой.

1. Контрастные упражнения: различные виды ходьбы, бега, передвижения с гребковыми движениями рук.

2. Упражнения на задержку дыхания и погружение - предназначены для преодоления инстинктивного страха перед погружением под воду; обучения открыванию глаз и ориентировке в воде:

3. Упражнения на всплытие - направлены на ознакомление с непривычным состоянием невесомости и выталкивающей силой воды: «Поплавок».

4. Упражнения на лежание. Во время выполнения данной группы упражнений происходит: 1) освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине); 2) освоение возможного изменения положения тела в воде; 3) освоение навыка перехода из горизонтального в вертикальное положение.

5. Упражнения на скольжение позволяют решить следующие задачи: 1) освоение равновесия и обтекаемого положения тела; 2) формирование умения вытягиваться вперед в направлении движения; 3) освоение горизонтального «рабочего» положения тела.

6. Упражнения на дыхание способствуют: 1) освоению навыка задержки дыхания на вдохе; 2) формированию умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; 3) освоению выдохов в воду; 4) формированию ритма дыхания.

7. Учебные прыжки в воду. Они помогают решать разнообразные задачи: 1) снять страх перед водой и быстрее освоиться с новой средой, овладеть умением выполнять гребковые движения в воде; 2) подготовиться к успешному освоению старта и ориентирования под водой; 3) содействовать воспитанию смелости и уверенности.

Тема 3. Движение ногами кролем на спине и кролем на груди

Теория. Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног кролем на груди и кролем на спине.

Практика. Упражнения для изучения техники движения ног кролем на груди и дыхания. Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Движения ногами кролем на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Движения ногами кролем на спине сидя, лежа, с опорой рук о бортик.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Движения ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук и хватами за доску.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении с различными исходными положениями рук.

ТЕМА 4. Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине в согласовании с дыханием.

Теория. Краткий обзор техники движения рук в кроле на груди и кроле на спине в согласовании с дыханием.

Практика. Техника движения рук в кроле на груди.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на груди и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок. Плавание на руках с различным ритмом дыхания (колобашка в ногах).

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок дыхание 2:2, 3:3.

Практика. Техника движения рук в кроле на спине

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на спине и выполнением проноса из различных исходных положений рук.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным, одновременным). Плавание с выполнением движения одними руками ноги держат колобашку.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Выполнение гребка руками из различных исходных положений.

ТЕМА 5. Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием.

Теория. Координация движений в кроле на груди. Движения рук и ног. Координация движений в кроле на спине. Движения рук и ног. Двух ударный, четырехударный, шестиударный кроль (количество движений ног на один гребковый цикл).

Практика. Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием кролем на груди и на спине.

Упражнения для изучения согласования движений рук и ног с дыханием в кроле на груди.

1. Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания.
 2. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием. Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.
 3. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).
- Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием в кроле на спине.
- Упражнения для изучения согласования движений с выполнением вдоха и выдоха без задержки дыхания плавание в полной координации.

ТЕМА 6. Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди.

Теория. Техника поворотов в различных стилях плавания. Обзор техники простейших поворотов в кроле на груди и в кроле на спине (закрытый, открытый, плоский поворот).

Практика. Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

1. Упражнения на изучение фазы отталкивания : погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.
2. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», движения ногами кролем на груди и первые гребковые движения руками.
3. Упражнения на изучение фазы касания (одной рукой) с места с наплыва.
4. Упражнения на изучение фазы вращения на задержке дыхания.
5. Выполнение простого закрытого поворота

Самостоятельное выполнение обучаемыми «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота.

Выполнение поворотов с касанием рукой бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами на спине и на груди (в положении «Стрелочка»). Упражнения для изучения плоского поворота.

1. Упражнения на изучение фазы касания с места, с движения.
2. Упражнения на изучение фазы вращения.
3. Упражнения на изучение фазы отталкивания.
4. Упражнения на изучение фазы скольжения
5. Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

Тема 7. Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине.

Теория. Техника и порядок выполнения старта. Исходное положение пловца при выполнении старта. Старт при плавании кролем на груди и на спине. Вход в воду после старта и дальнейшее положение корпуса пловца. Стартовые команды.

Практика. Выполнение старта при плавании кролем на груди. Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами кроль на груди, брасс и дельфин).

1. Упражнения, сидя на бортике бассейна из различных исходных положений.
 2. Упражнения, стоя на бортике бассейна из различных исходных положений.
- Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.

1. Упражнения для изучения старта из воды, стартовые команды.

Тема 8. Игры. Эстафеты

Теория. Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр.

Практика. Водное поло по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)
 Водный баскетбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)
 Водный волейбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)
 Водное поло, водный баскетбол на глубокой части бассейна. Мини-игры: «Лучший водолаз», «Торпеды», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

Тема 9. Контрольные занятия.

Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших занимающихся.

Практика. Выполнение контрольных упражнений и заданий. Оценка техники плавания. Оценка прохождения дистанции. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение. Подведение итогов

Тема 9. Итоговое занятие.

Практика. Повторение пройденного материала, Выполнение упражнений, Опрос. Оценка личных достижений. Подведение итогов года

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых упражнений, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых упражнений должна соответствовать уровню подготовки).
4. Наглядность (создание образного представления о технике движения).
5. Прочность (работа над тем, насколько хорошо обучаемые усваивают материал, достижение максимальной отдачи и оптимального уровня результативности для каждого).
6. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности занимающихся, уровень подготовки, физические кондиции).
7. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между занимающимися возникают доброжелательные отношения людей, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).
8. Систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества повторений упражнений, усложнение техники выполнения);

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие способностей обучающихся
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

(в соответствии с п.5 Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Тема программы	Формы организации занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий.
1	Введение в предмет. Техника безопасности	Беседа, рассказ	Методы: словесный, наглядный. Приемы: беседа, опрос, экскурсия.	Бассейн

2	Ознакомление с физическими свойствами воды	Рассказ, объяснение материала, практическая деятельность	Методы: практический, наглядный, групповой, фронтальный, повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн, Средства ИКТ, нарукавники
3	Движение ногами кролем на груди и кролем на спине	Рассказ, объяснение материала, практическая деятельность	Методы: словесный, практический, наглядный. Приемы: описание, демонстрация, объяснение.	Бассейн, доски, колобашки.
4	Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине	Рассказ, объяснение материала, практическая деятельность	Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение, демонстрация.	Бассейн, доски, колобашки.
5	Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием	Рассказ, объяснение материала, практическая деятельность	Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение, показ	Бассейн, доски, колобашки.
6	Повороты в кроле на груди и на спине	Рассказ, объяснение материала, практическая деятельность	Методы: практический, групповой, индивидуальный Приемы: рассказ, показ, объяснение, взаимопомощь.	Бассейн.
7	Старт при плавании кролем на спине и кролем на груди	Рассказ, объяснение материала, практическая деятельность	Методы: практический, повторный, индивидуально-фронтальный. Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн, тумбочки.
8	Игры на воде, эстафеты	Практическая деятельность.	Методы: практический, групповой, фронтальный повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Бассейн, нудлсы, ворота, мячи, нарукавники
9	Контрольные занятия	Практическая деятельность. Открытое занятие Соревнование	Методы: практический, индивидуальный	Бассейн, доски, колобашки.

10	Итоговое занятие	Практическая деятельность. Открытое занятие	Методы: практический, индивидуальный ПРИЕМЫ: Рассказ, показ, объяснение, указания	Бассейн
----	------------------	--	---	---------

Система средств обучения

- 1) Традиционные средства обучения (наглядные пособия, схемы движений, фотографии пловцов в движении)
- 2) Раздаточный материал (памятки для занимающихся и родителей, алгоритмы выполнения движений)
- 3) Современные средства обучения (мультимедийные материалы)
- 4) Психолого-педагогические средства обучения (методики педагогической диагностики, критерии оценки, анкеты)
- 5) Материалы по работе с детским коллективом (методики педагогической деятельности, игровые методики)

Дидактический материал

Тематическая литература, видеозаписи занятий по плаванию для совершенствования техники, просмотр соревнований по плаванию.

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Этапы контроля

- Входной контроль (проводится при наборе и на начальном этапе. Направлен на изучение личностных качеств учащегося, определение уровня начальной подготовки)
- Промежуточный контроль (проводится в течение года, по окончании изучения темы/раздела для оценки уровня усвоенных знаний и навыков, оценки личностного развития)
- Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе, направлен на проверку освоения программы, оценку личных достижений занимающихся)

Способы проверки умений и знаний.

- Выполнение зачетных упражнений.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Участие в праздниках на воде и соревнованиях.

Формы фиксации результатов.

- Таблицы оценок
- Протоколы соревнований
- Итоги участия в соревнованиях и праздниках на воде.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:

1. Диагностика знаний и умений с помощью практических заданий.
2. Итоговая аттестация в форме открытого занятия. На открытое занятие приглашаются все желающие.

Критерии и нормы оценки знаний и навыков.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительные	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативно-правовые акты

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р),
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "[Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](#)"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 "[Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей](#)"
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года N28 "Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". (до 01.01.27.)

Региональный уровень:

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р "[Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы"](#)"
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р "[Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга](#)"
- Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р "[Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге](#)"
- Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. Издание второе, переработанное. – СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022.

Список литературы:

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Бабенкова. Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2013
2. Бар-Ор О. Здоровье занимающихся и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения/ О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И.Андреев.- К.:Олимп.лит., 2016.-528с.
3. Блайт Люсеро Плавание 100 лучших упражнений. (перевод с английского Т. Платоновой). - М Эксмо, 2018

4. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у занимающихся и подростков. М.: Просвещение, 1988
5. Булгакова Н. Ж. Плавание. Учебник. 2016г. Плавание. Учебное пособие.. Владос-пресс, 2004
6. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2016
7. Булгакова Н.Ж. Учить занимающихся плавать. М. 2017
8. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 2015
9. Лафлин Т., Делвз Дж. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
10. Люсерио Б. Плавание. 100 лучших упражнений. - 2019
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004
12. Маклауд Й. Анатомия плавания. - 2014
13. Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
14. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.- Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2017
15. Платонов В.Н. Плавание. Киев.: Олимпийская литература, 2000
16. Плавание. /пер. с англ. Кононова Е./-М.: Эксмо, 2018.
17. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2017
18. СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений» Начальное обучение плаванию. Санкт-Петербург 2017
19. Янг А., Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловца и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

1. Васильев В.С. Обучение занимающихся плаванию. – Физкультура и спорт, 1989
2. Дрюэт Дж. Мэйсон П. Плавание. – Астрель АСТ, 2017
3. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию. – Чистые пруды, 2016
4. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. – Феникс, 2016

Оценочные нормативы

1 год обучения дистанции 25м (ноги кроль, ноги кроль на спине, кроль на груди, кроль на спине, повороты, старты) таблица № 1

Контрольные упражнения ноги кроль в «стрелочке» на спине.

Таблица №1

№ п/п	Фамилия, имя	Тема	Результат (с)	Положение тела	Движение ног	Дыхание	Согласование движения рук, ног и дыхания	Итоговая оценка в баллах
1				4*	4*	3*	-----	11*

* Больше 12 баллов отлично, больше 9 хорошо, 9 баллов удовлетворительно.

Контрольные упражнения 25м ВС, 25м на спине.

Таблица №1, № 2, № 3, № 4

№ п/п	Фамилия, имя	Тема	Результат (с)	Положение тела	Движение ног	Дыхание	Согласование движения рук, ног и дыхания	Итоговая оценка

Таблица №1, № 2, № 3, № 4 (кувырок на спине)

Зачетные упражнения плоский поворот на спине.

№ п/п	Фамилия, имя	Тема	Результат Зачет, не зачет	Наплы в на бортик, касание.	Вращение, отталкивание	Скольжение, движение ног	Положение тела в «стреле»	Итоговая оценка

Таблица №1, № 2, № 3, № 4

Зачетные упражнения старт на спине, старт с бортика.

№ п/п	Фамилия, имя	Тема	Результат	Стартовое	Отталкивание, полет	Положение тела,	Скольжение,	Итоговая

п			Зачет, не зачет	положени е.		вход в воду	положение тела в «стреле», движения ног.	оценка

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ИГРЫ НА ВОДЕ

1. **Невод.** Эта игра – своеобразные пятнашки в воде. Глубина – по пояс. Водящий, запятнав одного из игроков, берет его за руку, и они вдвоем продолжают пятнать остальных. Тот, кого они коснутся рукой, присоединяется к ним. Когда невод составят уже 5 участников, они не пятнают, а ловят рыб в кольцо. Для этого водящим нужно окружить убегающего и крайним игрокам сомкнуть руки. Спасаться можно только под руками водящих, пока кольцо не замкнулось. Игра заканчивается, когда останутся три не пойманных самых ловких игрока.
2. **Водолазы.** Игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а преподаватель бросает на дно бассейна несколько (по количеству играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30-40 секунд. Кто из ребят лучше выполнит это задание, тот и победитель. Можно устроить командные состязания водолазов.
3. **Морской бой.** Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами по пояс в воде напротив друг друга. По сигналу преподавателя участники ударом ладоней по воде начинают «обстрел» соперников, обрызгивая их и стараясь заставить их отступить. Кто повернется спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. При игре не разрешается касаться друг друга руками. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определенный строй.
4. **Мяч по кругу.** Играющие встают в круг по пояс в воде и передают лёгкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибётся, выходит из игры. Игра заканчивается, когда останутся два-три самых ловких волейболиста. Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, идет в середину круга. Его задача – коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто не точно передал мяч партнеру.
5. **Паровая машина.** Играющие становятся в шеренгу и рассчитываются на первый-второй. По команде «Пуск!» все первые номера (они входят в одну команду) приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох. Затем они возвращаются в исходное положение, а в это время вторые номера (другая команда) повторяют их действия. Все участники, поочередно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя, который может работать в разном темпе. Для этого подаются команды «Самый малый!» или «Полный ход!». Побеждает команда, точнее выполнившая указания преподавателя. Чтобы игра хорошо прошла в воде, её лучше сначала провести на «берегу».
6. **Поплавок.** Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело легко поднимется на поверхность. Не изменяя положения, игрок считает, например, до десяти, после чего становится ногами на дно.

7. **Медуза.** Участник игры стоит по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это сделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.

Игры «Поплавок» и «Медуза» помогут не умеющим плавать сосредоточить внимание на достижении цели и преодолеть страх перед водой.

8. **Метроном.** В игре участвуют трое. Двое заходят в воду по грудь и становятся на расстоянии двух шагов лицом друг к другу, а третий встает между ними. Этот игрок выполняет роль стрелки метронома. Не сгибая ног, он падает боком на стоящего слева, уходя с головой под воду. Тот руками отталкивает его к партнеру. Упражнение повторяется 10 раз, после чего участники меняются ролями.
9. **Акробаты.** Здесь необходимым условием является умение плавать и нырять. Кто сделает 10 кувырков в воде, подражая спортсменам-акробатам, тот и считается победителем.
10. **Торпеды. Первый вариант.** Играющие делятся на две команды. Два участника из разных команд ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки и упираются ступнями. Затем, отпустив руки, они быстро прижимают их к телу (или выбрасывают вверх) и в тот же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто правильно сделал упражнение и проскользил по воде дольше остальных. **Второй вариант.** В игре участвуют две команды. Каждый игрок, подгребая руками воду под себя, свободно плывет ногами вперед, стараясь ступнями дотронуться до игрока другой команды. Торпедированный участник выбывает из игры, которая продолжается до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя.
11. **Качели.** Участники становятся парами по пояс в воде лицом друг к другу. Сначала один, держа за руки товарища, делает глубокий вдох и опускается под воду, откидываясь назад. Партнер тянет своего товарища на себя, вдыхает поглубже и тоже опускается под воду. Первый в это время поднимается на поверхность.
12. **Качалки.** Игроки становятся спиной друг к другу и берутся под руки. Поочередно наклоняясь вперед, опуская лицо в воду и делая выдох, они на спине поднимают партнеров. Игроку, находящемуся на поверхности воды, не разрешается сгибать ноги и поднимать их вверх.
13. **Точный прыжок.** Данная игра приучает к правильному стартовому прыжку. Играющий должен прыгнуть с бортика в воду с вытянутыми вперед руками и при этом пройти через пластмассовый или деревянный обруч, который перед ним вертикально держит партнер. Обруч можно положить на воду на расстоянии 2-3 метров от тумбочки.
14. **Перетяжки.** Участники делятся на две команды, в каждой из которых 5-6 человек, и заходят в воду по пояс. Впереди встают капитаны, они берут друг друга за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс. В таком положении каждая команда старается перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, преподаватель останавливает игру. Если капитан выдернул руки или игроки расцепились, команде засчитывается поражение. Для игры можно использовать канат или толстую веревку, за которую берутся участники. Соревнование проводится 3-4 раза, после чего подводятся общий итог.
15. **Охотники и утки.** Играющие делятся на две команды: охотники выстраиваются по кругу на глубине выше пояса; внутри круга находятся утки. Охотники получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае пятнают им уток. Те, спасаясь, ныряют в воду. После каждого попадания утка покидает круг. Через 10 минут игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков противника.
16. **Гонка катеров.** Эстафета проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются у кромки воды. Сначала первые номера, держась за доску и работая лишь ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, скорее других закончившая эстафету. Если на плавательную доску

лечь и грести руками, то можно устроить гонку лодок. Вместо досок можно использовать резиновые круги или детские надувные матрасы.

17. **Пушбол.** Для игры нужен большой надувной мяч. Часть бассейна огораживают поплавками, чтобы получился прямоугольник. Соревнуются две команды, в каждой по 5-6 человек. Цель игры – перебросить мяч за лицевую линию половины площадки соперника. За это начисляется очко. Мяч передается от игрока к игроку, с ним разрешается ходить и плавать. После того как мяч заброшен за линию, вести его начинает команда, проигравшая очко. Игра длится два тайма по 5-7 минут. Запрещается топить друг друга, бить кулаком по мячу. Выигрывает команда, набравшая больше очков.
18. **Баскетбол.** Для игры нужны два обруча, закрепленные на воде. Они служат баскетбольными корзинами, в которые игроки двух команд должны забросить резиновый мяч. Он вводится в игру в центре поля. За попадание в кольцо начисляется одно очко. После этого игрок команды, проигравшей очко, вводит мяч в игру из-за лицевой линии. Правила разрешают передавать мяч, продвигать его в воде самостоятельно, делать броски издали. Мяч, вышедший за черту, вводится в игру участником противоположной команды. Игра длится два тайма по 8-10 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ЭСТАФЕТЫ НА ВОДЕ

1. Игроки строятся в колонны у одного из бортиков бассейна. Перед каждой командой на воде лежит обруч, другой обруч (с игрушками) – на противоположной стороне. По сигналу преподавателя первый в колоннах бежит к противоположному бортику, берет из обруча игрушку, и переносит её в обруч своей команды. Выигрывает команда, перенесшая все игрушки первой.
2. Команды строятся в колонны вдоль всего бассейна. У первого в колонне мяч. По сигналу тренера занимающиеся передают мяч над головами; последний в колонне, получив мяч, бежит в начало колонны, становится первым и снова передает мяч. Выигрывает команда, оказавшаяся в первоначальном порядке первой.
3. Бассейн делится веревкой пополам. Каждая команда строится в колонну вдоль бортика на своей половине. По команде тренера первый в колонне начинает движение вдоль границ своей половины бассейна и, достигнув конца колонны, передает эстафету касанием по плечу впереди стоящему. Выигрывает команда, оказавшаяся в первоначальном порядке первой.
4. Бассейн делится веревкой пополам. Игроки каждой команды строятся в колонну, взяв за пояс впереди стоящего. На воде в центре бассейна лежит обруч. По сигналу преподавателя занимающиеся «паровозиком» передвигаются вдоль границ своей половины бассейна, и команда, оказавшаяся первой у обруча, поднимает его вверх.
5. На воду кладутся два обруча, соответствующие цвету шапочек обеих команд. Под музыку занимающиеся произвольно передвигаются в бассейне, а по окончании музыки бегут к обручам и поднимают их вверх. Побеждает команда, первой поднявшая обруч.
6. Каждая команда делится пополам. Обе половины каждой команды строятся в колонну у противоположных бортиков напротив друг друга. По сигналу тренера первые с одной стороны бегут на противоположную сторону и передают эстафету (мяч). Эстафета продолжается до тех пор, пока обе половины каждой команды не поменяются местами.
7. Бассейн делится веревкой пополам. На веревке привязано 10-12 игрушек. Занимающиеся каждой команды строятся вдоль противоположных бортиков, спиной к центру. По сигналу преподавателя занимающиеся должны добежать до игрушки и поднять её вверх. Побеждает та команда, у которой окажется больше игрушек.

8. Игроки каждой команды строятся в шеренгу спиной друг к другу посередине бассейна. Одна команда – «караси», другая – «карпы». По сигналу тренера «караси» убегают, а «карпы» догоняют. Пойманным считается тот ребёнок, до которого дотронулись рукой. Выигрывает команда, поймавшая больше игроков.
9. У двух противоположных бортиков на воде укрепляются обручи по цвету, соответствующему шапочкам обеих команд. Задача игроков попасть резиновым мячом в обруч противоположной команды. За каждое попадание начисляется очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
10. При проведении игр-эстафет в воде можно менять способ передвижения: прыжками, «гусиным» шагом, спиной вперед, приставными шагами, правым и левым боком и др.
11. На воду разбрасываются обручи на 2-5 меньше, чем игроков в команде. Занимающиеся под музыку произвольно передвигаются по бассейну. После окончания музыки занимающиеся должны поднырнуть в обруч. Проигрывает та команда, у которой больше игроков не успели занять свободный обруч.
12. Обе команды образуют свой круг. По команде тренера занимающиеся делают «поплавок». Выигрывает команда, игроки которой дольше пролежали на воде.
13. Команды строятся в две колонны вдоль бассейна, ноги на ширине плеч. У первого в колонне мяч. По сигналу преподавателя занимающиеся наклоняются, опускают голову в воду и передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те посылают его дальше. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он с мячом бежит в начало колонны, становится первым и снова передает его назад под водой. Эстафета заканчивается, когда первым снова станет участник, начинавший игру. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу мяча.
14. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. По сигналу тренера все игроки делают большую «звезду», не отпуская рук. Выигрывает команда, дольше пролежавшая на воде.