

Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 60 имени героев Курской битвы»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «17» июня 2024 г.
Протокол № 9

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 60 им.
героев Курской битвы»
Чурилова О.Л./
Приказ от «17» июня 2024 г.
№ 22/2024
М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности
«Плавание» (курс «Групповое плавание»)
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Дмитриев Денис Васильевич,
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2024 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик Программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	5
1.3. Планируемые результаты Программы	6
1.4. Содержание программы	6
2. Комплекс организационно – педагогических условий	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Оценочные материалы	9
2.3. Формы аттестации	10
2.4. Методические материалы	11
2.5. Условия реализации Программы	13
3. Рабочая программа воспитания	13
4. Список литературы.....	16
5. Приложения	17

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 05.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226);

Приказ Минтруда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ");

Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);

Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Курской области»;

Приказ от 03.05.2023 г. №1-845 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 года №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»

Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 60 имени героев Курской битвы» с изменениями, утвержден приказом комитета образования г. Курска от 30.04.2020 г. №92;

Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах (утверждено приказом от 30.05.2024 г. № 492);

Положение о промежуточной аттестации учащихся в МБОУ «СОШ №60 им. героев Курской битвы» (утверждено приказом от 30.05.2024 г. № 492).

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на физическое развитие, укрепление здоровья, формирование навыков плавания. Особый акцент в программе сделан на закаливание, общее оздоровление детей.

Занятия в группах позволяют решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи одновременно.

Программа содержит учебный материал, освоение которого обеспечивает общее укрепление здоровья, повышение физической выносливости детей и их родителей, формирует позитивные, социально востребованные модели их поведения. Регулярные занятия плаванием приобщают участников программы к здоровому образу жизни, формируют неприятие вредных привычек.

Отличительной особенностью программы является то, что учебный материал программы не разделяется на теорию и практику. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы. Освоение программного материала обеспечивает формирование ряда положительных личностных качеств, социальных умений и навыков учащихся, базирующихся на ценностях здорового образа жизни, позитивного межличностного взаимодействия, социальной адаптации.

Уровень программы – стартовый.

Адресат программы: дети 8-16 лет.

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка - его поступлением в школу. При благоприятных условиях обучения и достаточном уровне умственного развития на этой основе возникают предпосылки к развитию теоретического мышления и сознания. Именно в этом возрасте ребенок впервые отчетливо начинает осознавать отношения между ним и окружающими, разбираться в общественных мотивах поведения, нравственных оценках, значимости конфликтных ситуаций, то есть постепенно вступает в сознательную фазу формирования личности.

Подростковый возраст. Признаком возраста является переход от детства к подростковости. Социальная ситуация развития характеризуется ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе учебной и досуговой деятельности, стремление занять желаемое положение в группе сверстников.

Кризисным моментом возраста является чувство независимости или неуверенности в себе (уязвимость), самовосприятие, завышенная или заниженная самооценка.

Возраст характеризуется становлением рефлексивного мышления, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией, гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

Объём и срок освоения программы: Программа «Групповое плавание» рассчитана на 1 год обучения, 72 часа.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительностью 45 минут.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуально – групповая.

Особенности организации образовательного процесса – формы реализации Программы: традиционная

Количество обучающихся в группе – от 15 до 25 человек.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки на обучение.

1.2. Цель программы

Цель: формирование активного познавательно-деятельностного интереса учащихся к плаванию; укрепление физического и психического здоровья детей в процессе занятий плаванием.

Задачи программы

образовательные:

- познакомить с историей возникновения и развития плавания;
- познакомить с именами и достижениями выдающихся пловцов прошлого и настоящего времени;
- познакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- освоить основные группы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- познакомить с первичной терминологией плавания;
- научить основам плавания стратегии и тактики;
- научить основам командного игрового взаимодействия;
- сформировать основы профилактики травматизма в плавании, основы техники безопасности.

развивающие:

- развитие спортивных способностей обучающихся;
- развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года;
- развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции;
- развитие специальных физических способностей;

воспитательные:

- воспитание интереса к плаванию;
- воспитывать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;

- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- воспитывать основы духовно-нравственных ценностей;
- воспитывать культуру поведения;
- формировать основы здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития плавания;
- имена и достижения выдающихся пловцов прошлого и настоящего времени;
- основы анатомии и физиологии человека;
- первичную терминологию плавания;
- методику обучения плаванию;
- правила здорового образа жизни;
- техники плавания кролем на груди, кролем на спине;

Обучающиеся будут уметь:

- плавать кролем на груди, кролем на спине;
- контролировать физическое состояние при занятиях плаванием.

Обучающиеся научатся:

- основным группам упражнений общей и специальной физической подготовки;
- навыкам плавания кролем на груди, кролем на спине;
- основам плавания стратегии и тактики;
- основам командного игрового взаимодействия;
- основам профилактики травматизма в плавании, основы техники безопасности.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
Раздел: 1. «Ознакомительные занятия»					
1.	Правила личной гигиены	1	1	0	Опрос
2.	Правила поведения в бассейне	1	1	0	Опрос
3.	Правила поведения на воде	1	1	0	Опрос
4.	Техника спортивных стилей плавания	1	1	0	Опрос
Раздел: 2. «Подготовительные занятия»					
5.	Подготовительные упражнения на суше	2	0	2	Наблюдение

6.	Упражнения на освоение спортивной техники плавания кролем на груди и на спине, брассом	12	0	12	Наблюдение
7.	Упражнения на дыхание	2	0	2	Наблюдение
Раздел 3. «Обучение плаванию».					
8.	Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди, на спине	12	0	12	Наблюдение
9.	Совершенствование спортивной техники брассом	12	0	12	Наблюдение
10.	Упражнения на освоение техники комплексного плавания	10	0	10	Наблюдение
Раздел 4. «Оздоровительное плавание».					
11.	Игры с плаванием различными стилями	18	0	18	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
Всего		72	4	68	

1.4.2. Содержание учебного плана

1. Содержание учебного плана.

Раздел: 1. «Ознакомительные занятия».

Тема 1. «Правила личной гигиены».

Теория: Гигиенические требования к пловцу. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

Тема 2. «Правила поведения в бассейне».

Теория: Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Тема 3. «Правила поведения на воде».

Теория: Сообщение детям знаний об открытых водоёмах, правилах поведения и безопасности в открытых водоёмах, первая помощь утопающим и при травмах.

Тема 4. «Начальное понятие о стилях плавания».

Теория: Виды и техника основных видов плавания.

Раздел: 2. «Подготовительные занятия».

Тема 5. «Подготовительные упражнения на суше».

Практика: Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

Тема 6. «Подготовительные упражнения на освоение с водой».

Практика: Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.

Тема 7. «Упражнения на дыхание».

Практика: Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания.

Раздел 3. «Обучение плаванию».

Тема 8. «Элементарное передвижение в воде».

Практика: Освоение привыкания к воде, погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками, элементарные движения в воде.

Тема 9. «Погружение».

Практика: Погружение в воды в различных положениях.

Тема 10. «Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине».

Практика: Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании кролем на груди и на спине.

Тема 11. «Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног».

Практика: Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища.

Тема 12. «Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом».

Практика: Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании брассом.

Раздел 4. «Оздоровительное плавание».

Тема 13. «Игры с плаванием различными стилями»

Практика: Применение знаний и навыков плавания на практике.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 год, стартовый уровень, №1	Сентябрь 2024	Июнь 2025	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу	4.11, 29.12-8.01; 23.02-24.02; 8.03-9.03; 1.05-03.05; 8.05-10.05	Декабрь, июнь

2.2. Оценочные материалы

В ходе реализации программы используются различные оценочные материалы и средства:

- проводятся опросы, которые позволяют выявить имеющиеся и полученные в ходе освоения программы знания по разделам;
- практические задания, соревнования, упражнения, при решении которых у обучающихся формируются устойчивые навыки работы.
- тесты, которые содержат вопросы по разделам.

Для оценки результатов обучения проводится комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия, позволяющая определить количественный показатель исследуемого параметра (высокий, средний, низкий).

Критерии, показатели и форма проведения контроля представлены в Таблице 3.

Таблица 3

Сроки и этапы контроля	Показатели	Форма проведения контроля
Сентябрь - начальный.	«Организация рабочего места и Т.Б. в бассейне»	Устный опрос, наблюдение.
	Водная эстафета	Эстафета
Декабрь – промежуточный.	Устный опрос по изученным разделам.	Наблюдение и устный опрос.
	Итог за 1 полугодие.	
Январь – промежуточный.	Подвижные игры на воде.	Наблюдение.
Май – итоговый.	Устный опрос по изученным разделам.	Диагностика.
	Соревнования по плаванию	Наблюдение.

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает:

– входной контроль: на первом занятии проводится тестирование, позволяет выявить уровень подготовки обучающихся;

– текущий контроль: проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. По окончании раздела выполняются практические задания, зачёт;

– промежуточная аттестация: для определения уровня освоения программы проводится по окончании полугодия в форме тестирования и практического задания смотр и соревнования.

- итоговый контроль проводится в конце учебного курса в виде соревнований.

Оценка уровней освоения программы проводится по критериям, представленным в Таблице 4.

Таблица 4

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретические знания (по разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки (по разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми	3	

		программными умениями и навыками за конкретный период)		
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	

Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

Примечание

Для показателей пунктов 1.1 и 2.1 оценивается каждый раздел учебного плана программы и высчитывается количество баллов на основе среднего арифметического.

2.4. Методические материалы

Современные педагогические технологии:

- технология развивающего обучения,
- технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технологии сотрудничества,
- технология разноуровневого обучения,
- здоровьесберегающая технология,
- технология коллективных обсуждений,
- технология создания ситуации успеха.

Методы обучения:

- *объяснительно-иллюстративный* (беседа, рассказ, демонстрация, объяснение, просмотр и изучение наглядных материалов, таблиц, рисунков);
- *репродуктивный* (выполнение работы по инструкциям, предписаниям, правилам в аналогичных, сходных с показанным образцом ситуациях);
- *практический метод* (практическая деятельность для закрепления теоретического материала через выполнение заданий, упражнений);
- *метод контроля и самоконтроля* (тестирование, опросы, упражнения, самостоятельная работа учащихся, анализ собственной работы и работ других учащихся);
- *метод формирования интереса к учению* (создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);

На занятиях могут использоваться отдельные элементы и различные комбинации методов и приемов обучения по выбору педагога.

Принципы организации учебной деятельности:

- в основе обучения лежит системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы;
- наглядность и доступность обучения;

- учет возрастных особенностей детей и родителей при подаче учебного материала и другие.

Особенности и формы организации образовательного процесса:
индивидуально – групповая и групповая.

Формы учебного занятия:

- *по дидактической цели:* вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированное занятие.

- *по особенностям коммуникативного взаимодействия:* лекция, мастер – класс, практическое занятие, презентация.

Алгоритм учебного занятия:

I. Организационный этап

1. Организация учащихся на начало занятия.
2. Повторение техники безопасности.

II. Основной этап

1. Повторение учебного материала предыдущих занятий.
2. Освоение теории и практики нового учебного материала.
3. Выполнение практических заданий, упражнений по тематике разделов.

III. Завершающий этап

1. Общее подведение итогов занятия.
2. Мотивация учащихся на последующие занятия.

Дидактические материалы.

Используются наглядные пособия, плакаты, памятки, мультимедийные презентации, видео-, фотоматериалы.

Дидактические и методические материалы представлены в Таблице 5.

Таблица 5

№ п/п	Название раздела, тема	Дидактические и методические материалы
1.	Ознакомительные занятия	Перечень вопросов для обсуждения и критерии оценивания; инструкционная карта к практической работе и критерии оценивания выполнения
2.	Подготовительные занятия	Вопросы и задания для самостоятельной работы обучающихся и повторения пройденного материала, плакаты, тематические подборки материалов.
3.	Обучение плаванию	Вопросы и задания для самостоятельной работы обучающихся и повторения пройденного материала, презентация, плакаты, фотоматериалы, тематические подборки материалов.
4.	Оздоровительное плавание	Вопросы и задания для самостоятельной работы обучающихся и повторения пройденного материала, презентация.

2.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Кабинет. Для занятий объединения используется бассейн, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Оборудование и материалы: раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками; секундомер

Кадровое обеспечение программы:

Образовательная деятельность по реализации программы осуществляется педагогом дополнительного образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 60 имени героев Курской битвы», соответствующим требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н.

Информационное обеспечение:

1. Единый национальный портал дополнительного образования детей: [Электронный ресурс]. URL: <http://dop.edu.ru>;
 2. www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания
 3. www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания
 4. www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания
 5. <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
 6. https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание»
 7. http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании
 8. <http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье
 9. <https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании
 10. <http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию
- яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих.

3. Рабочая программа воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью воспитания** является развитие личности, 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)

Задачи:

- вовлечь обучающихся в разнообразные мероприятия, направленные на расширение общекультурных компетенций;
- включить обучающихся в общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;
- расширить представление о составляющих позиции активного социальноответственного гражданина, формирующейся на основе общих национальных нравственных ценностей: семья, природа, труд и творчество, социальная солидарность и других.

Целевые ориентиры воспитания:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- развитие стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- развитие дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- воспитание интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- развитие стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и содержание деятельности: праздники, конкурсы, экскурсии, акции, мастер-классы, беседы.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей)

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.

Планируемые результаты

В результате освоения программы у обучающихся:

- будут расширены общекультурные компетенции;
- будут включены в общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;
- будут расширены представления о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина.

Работа с родителями/законными представителями

В рамках реализации программы организуется индивидуальная и коллективная работы с родителями (тематические беседы, консультации, родительские собрания, досуговые мероприятия).

Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

Таблица 6

№ п/п	Наименование события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Весёлые старты	Сентябрь	Воспитательная беседа	Фото -отчет
2	День пожилого человека	Октябрь	Беседа, викторина	Фото -отчет
3	День народного единства	Ноябрь	Воспитательная беседа, викторина	Викторина. Фото -отчет
4	Новый год в бассейне	Декабрь	Мероприятие	Участие в мероприятии. Фото -отчет
5	Рождество	Январь	Соревнование	Участие в соревнованиях
6	Смелые, сильные, ловкие	Февраль	Беседа	Участие в соревнованиях
7	Спортивный семейный праздник (день здоровья) «Весёлые старты на воде»	Март	Беседа, конкурсная программа	Участие в конкурсе. Фото -отчет
8	Президентские состязания	Апрель	Турнир	Участие в турнире. Фото -отчет
9	Спартакиада	Май	Участие	Фото -отчет

4. Список литературы

4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам

1. Викулов А.Д. Плавание «Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003.
2. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006. 48 с.
3. Плавание. Примерная программа для ДЮСШ.-М.: Советский спорт, 2006

4.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624с.ил.
2. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003 г. 80 с.
3. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006. 48 с.

4.3. Список литературы, рекомендованной родителям

1. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006. 48 с.

Календарно – тематическое планирование

№ п\п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия, тип занятия	Место проведения	Виды контроля
1.	Сентябрь		Правила личной гигиены.	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос)	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
2.	Сентябрь		Правила поведения в бассейне	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос)	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
3.	Сентябрь		Правила поведения на воде	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос)	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
4.	Сентябрь		Начальное понятие о стилях плавания	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос)	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
5.	Октябрь		Подготовительные упражнения на суше	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос)	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
6.	Октябрь		Подготовительные упражнения на суше	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос)	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
7.	Октябрь		Упражнения для освоения с водой	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос)	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
8.	Октябрь		Упражнения для освоения с водой	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос)	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
9.	Октябрь		Упражнения на воде	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос)	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
10.	Октябрь		Упражнения на воде	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос)	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
11.	Октябрь		Освоение с водной средой	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос)	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
12.	Октябрь		Освоение с водной средой	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос)	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
13.	Ноябрь		Лежание и скольжение в воде	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа

14.	Ноябрь		Лежание и скольжение в воде (на груди, на спине)	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
15.	Ноябрь		Лежание и скольжение в воде (на груди, на спине)	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
16.	Ноябрь		Элементарное передвижение в воде	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
17.	Ноябрь		Погружение	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
18.	Ноябрь		Погружение	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
19.	Ноябрь		Упражнения на дыхание	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
20.	Ноябрь		Упражнения на дыхание	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
21.	Декабрь		Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
22.	Декабрь		Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
23.	Декабрь		Движение ногами кролем на спине и кролем на гр	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
24.	Декабрь		Движение ногами кролем на спине и кролем на гр	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа

					работа, игра		
25.	Декабрь		Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, тестирование, самостоятельная работа, беседа
26.	Декабрь		Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, тестирование, самостоятельная работа, беседа
27.	Декабрь		Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, тестирование, самостоятельная работа, беседа
28.	Декабрь		Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, тестирование, самостоятельная работа, беседа
29.	Декабрь		Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, тестирование, самостоятельная работа, беседа
30.	Декабрь		Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, тестирование, самостоятельная работа, беседа
31.	Январь		Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
32.	Январь		Выполнение стартов при плавании кролем	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа

			на груди и кролем на спине		работа, игра		
33.	Январь		Движение ног брассом	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
34.	Январь		Движение ног брассом	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
35.	Январь		Движение ног брассом	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
36.	Январь		Движение рук брассом	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, тестирование, самостоятельная работа
37.	Февраль		Движение рук брассом	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
38.	Февраль		Движение рук брассом	1	Комбинированное занятие (беседа опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
39.	Февраль		Согласованное движение рук и ног с дыханием при плавании брассом	1	Комбинированное занятие (беседа опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, тестирование, самостоятельная работа
40.	Февраль		Согласованное движение рук и ног с дыханием при плавании брассом	1	Комбинированное занятие (беседа опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
41.	Февраль		Согласованное движение рук и ног с дыханием при плавании брассом	1	Комбинированное занятие (беседа опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
42.	Февраль		Поворот «маятник» при плавании брассом	1	Комбинированное занятие (беседа опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа

43.	Февраль		Поворот «маятник» при плавании брассом	1	Комбинированное занятие (беседа опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
44.	Февраль		Поворот «маятник» при плавании брассом	1	Комбинированное занятие (беседа опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
45.	Март		Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине, брассом	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
46.	Март		Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине, брассом	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
47.	Март		Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине, брассом	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
48.	Март		Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине, брассом	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
49.	Март		Спортивные способы плавания	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
50.	Март		Спортивные способы плавания	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
51.	Март		Спортивные способы плавания.	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа

					работа, игра		
52.	Март		Спортивные способы плавания.	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, тестирование, самостоятельная работа
53.	Апрель		Спортивные способы плавания	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
54.	Апрель		Спортивные способы плавания	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
55.	Апрель		Игры с плаванием различными стилями «Кто выше?»	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
56.	Апрель		Игры с плаванием различными стилями «Переправа»	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
57.	Апрель		Игры с плаванием различными стилями «Лодочки»	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
58.	Апрель		Игры с плаванием различными стилями «Салки с мячом»	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
59.	Апрель		Игры с плаванием различными стилями «Карусель»	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
60.	Апрель		Игры с плаванием различными стилями «Рыбы и сеть»	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа, беседа
61.	Май		Игры с плаванием различными стилями «Караси и карпы»	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа беседа
62.	Май		Игры с плаванием различными стилями «Передача мяча»	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, тестирование, самостоятельная работа беседа

63.	Май		Игры с плаванием различными стилями «Хоровод»	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, практическая работа
64.	Май		Игры с плаванием различными стилями «Морской бой»	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
65.	Май		Игры с плаванием различными стилями «Жучок – паучок»	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
66.	Май		Игры с плаванием различными стилями «Лягушата»	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
67.	Май		Игры с плаванием различными стилями «Охотники и утки»	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
68.	Май		Игры с плаванием различными стилями «Утки – нырки»	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
69.	Июнь		Игры с плаванием различными стилями «Веселая эстафета»	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
70.	Июнь		Игры с плаванием различными стилями	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
71.	Июнь		Соревнование	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа
72.	Июнь		Соревнование	1	Комбинированное занятие (беседа, опрос), практическая работа, игра	Бассейн	Опрос, самостоятельная работа

Игры на воде

1. «Кто выше?» Дети стоят в воде лицом к педагогу. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Педагог должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

2. «Полоскание белья». Дети становятся лицом к педагогу, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз вверх, как бы «полоская белье».

Методические указания. Педагог обязательно дает детям задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

3. «Переправа». Дети располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу педагога передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками – «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае дети бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

4. «Лодочки». Дети стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала». По первому условному сигналу педагога «лодочки» расплываются в разных направлениях – их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три – вот на место встали мы» играющие спешат занять свои места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

5. «Карусель». Дети становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу педагога они начинают движения по кругу со словами: «Еле – еле, еле – еле, закружились карусели, а потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1 – 2

круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

6. «Рыбы и сеть». Дети располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу педагога все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого – либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный игрок присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

«сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.

«рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры.

«рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный водящими.

победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

7. «Караси и карпы». Дети делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги – «Караси», игроки другой – «Карпы». Как только педагог произносит: 20 «Караси!», команда «карасей» стремится, как можно быстрее, достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «Карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «Караси» останавливаются. По сигналу педагога все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Педагог произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «Карасей» и «Карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

8. «Кто быстрее спрячется под водой?» Дети становятся лицом к педагогу и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры – «Сядь на дно»: по команде педагога участники игры пытаются сесть на дно и погружаются под воду с головой.

Методические указания. Перед погружением необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

9. «Хоровод». Дети становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются под воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того, как играющие снова появятся над поверхностью воды, педагог дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

10. «Морской бой». Дети делятся на две команды и становятся лицом друг к другу (расстояние 1 м) и боком к водящему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

11. «Жучок – паучок». Дети становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий – «жучок – паучок». По сигналу педагога играющие дети движутся по кругу, произнося на распев: «Жучок – паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай – прячьтесь все под воду!». С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком – паучком».

Методические указания. При выполнении погружений под воду с головой, следует напомнить детям о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой, не вытирать глаза.

12. «Лягушата». Дети («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала педагога. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Игрок, неправильно выполнивший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить детей, которые ни разу не ошиблись.

13. «Насос». Дети становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются под воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

14. «Спрячься!» Дети образуют круг, в центре которого находится педагог. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда педагог проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулся водящий, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения – меньше.

15. «Охотники и утки». Дети делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу мяч, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2 – 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры педагог должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

16. «Утки – нырки». На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат. Дети делятся на равные по количеству участников команды; каждая команда располагается около указанной педагогом «станции». Число команд соответствует числу «станций». По команде педагога команды на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда на смену мест. Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием необходимо сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с всплыванием и лежанием на воде, выдохами и скольжением

1. «Винт». Дети по команде педагога ложатся на воду (на спину). Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов педагог дает указание детям: «Помогать себе гребковыми движениями рук».

2. «Авария». По команде педагога дети, сделав глубокий вдох, ложатся на спину, на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3 – 5 мин), «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры педагог подсказывает детям, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок»), движения выполнять около тела.

3. «Слушай сигнал!»

Вариант №1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант №2. Играют равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньше всего ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

4. «Пятнашки с поплавком». Водящий («Пятнашка») старается осалить одного из игроков игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то они

меняются ролями. В зависимости от подготовленности детей вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое положение, известное играющим.

5. «У кого больше пузырей?» По команде педагога дети погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е., сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить детям, что перед погружением под воду, обязательно нужно сделать вдох.

6. «Ваньки – встаньки». Дети, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу педагога, дети, стоящие справа, приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу, в воду погружаются стоящие слева от ведущего дети, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, педагогу необходимо внимательно контролировать обязательное выполнение других, ранее изученных элементов: например, открывания глаз в воде.

7. «Кто победит?» Дети становятся в шеренгу и по команде педагога идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи.

Методические указания. При выполнении выдоха дети опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

8. «Кто дальше проскользит?» Дети становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, а затем вверх.

9. «Торпеды». Дети становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывет большее расстояние.

10. «Ромашка».

Вариант №1. Дети образуют круг, взявшись за руки. По команде педагога все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант №2. Дети образуют круг и рассчитываются на первый – второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги к центру круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15 – 30 с. играющие меняются местами.

Игры с мячом для повышения эмоционального фона занятия

- 1. «Мяч по кругу».** Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.
- 2. «Салки с мячом».** Дети произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в одного из игроков. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».
- 3. Передача мяча.** В игре могут участвовать несколько команд. Каждая стоит в колонну по одному. У капитанов, стоящих первыми, в руках по мячу. По сигналу дети передают мяч назад над головой. Когда мяч дойдет до игрока, стоящего последним, он делает шаг вправо (влево). Команда, закончившая передачу первой, получает очко, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Мяч передавать только из рук в руки. Если он упал, то игрок, уронивший мяч, обязан поднять его и выполнить передачу вновь.
- 4. Передача мячей.** Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый второй. Первые номера - команда 1, вторые - команда 2. Вторые номера поворачиваются кругом, спиной к центру круга. У капитанов, стоящих рядом в руках по мячу. По команде капитаны передают мячи по кругу в разные стороны своим партнерам. Побеждает та команда, которая быстрее передаст мяч по кругу и вернет его своему капитану. Затем команды меняются местами. При таком построении мячи можно предавать в одном направлении - направо или налево. Во время игры участникам нельзя сходить со своих мест.
- 5. Салки с мячом.** Входящий берет маленький мячик и пытается попасть им в любого игрока. Тот, в кого попали, сам становится водящим. Во время таких игр ребенок учится правильно передвигаться по воде. Необходимо показать ему, как сложить руки «лодочкой» и отгребать воду в разные стороны. 27