МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ   
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР»

|  |  |
| --- | --- |
| ***СОГЛАСОВАНО***  на тренерском совете  МАУ ДО СШ «Лидер»  протокол № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года | ***УТВЕРЖДЕНА***  Приказом МАУ «СШ «Лидер»  От «\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. № \_\_\_/ОД  Директор МАУ ДО «СШ «Лидер»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Ломакин |

ПРОГРАММА

для физкультурно-оздоровительных групп по плаванию

Возраст: 6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

инструктор-методист Соколова Т.В.

зам. директора по СМР Смирнова И.С.

Красноуфимск

2023

Содержание

[1. Пояснительная записка 3](#_Toc150359745)

[2. Режим работы физкультурно-оздоровительных групп. План занятий. 4](#_Toc150359746)

[3. Содержание программы 5](#_Toc150359747)

[4. Требования техники безопасности при занятиях с детьми в бассейнах 12](#_Toc150359748)

[5. Условия реализации программы 14](#_Toc150359749)

[6. Информационно-методическое обеспечение программы 14](#_Toc150359750)

# Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для проведения занятий по плаванию для детей 6 лет и рассчитана на 1 год. Программа реализуется в МАУ ДО «СШ «Лидер».

Программа предусматривает оздоровительную деятельность, связанную с проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий направленных на закаливание организма и овладение навыкам плавания.

Плавание закаливает организм детей. Частая смена температуры внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате этого повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Плавательные движения способствуют формированию правильной осанки, предупреждают развитие плоскостопия.

Кратковременные мышечные нагрузки, соответствующие физическим возможностям детей, чередуясь с частым отдыхом, оказывают положительное влияние на развитие сердечно - сосудистой системы. При выполнении плавательных движений дыхание становиться глубоким. А глубокое дыхание является мощным профилактическим средством, предупреждающим заболевания дыхательных путей. Физическая нагрузка и усиленная деятельность дыхательных мышц при вдохе и выдохе в воду укрепляют дыхательную мускулатуру, улучшают подвижность грудной клетки, увеличивают жизненную ёмкость лёгких.

Привить детям навыки плавания легче всего в игре. Игры и развлечения на воде вызывают у детей положительные эмоции и создают условия для проявления смелости, дисциплинированности, воли.

**Актуальность программы.**

Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональными нарушениями осанки, сколиозами различной степени и плоскостопием, слабым иммунитетом. Основной причиной ухудшения здоровья является малоподвижный образ жизни, недостаточное физическое развитие и, как следствие, мышечная слабость, снижение иммунитета и защитных сил организма. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают физические качества, формирует «мышечный корсет», способствует формированию хорошей осанки. Так же плавание - одно из эффективных средств закаливания, способствует формированию стойких гигиенических навыков. Регулярные занятия плаванием способствуют всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья у ребенка.

**Цель программы**:

- укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития детей.

**Задачи программы:**

- ознакомление с правилами безопасности на воде;

- содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, привитие гигиенических навыков;

- устранение у ребят страха перед водой, умения правильно дышать, нырять, проплывать самостоятельно небольшие расстояния;

- привитие интереса к занятиям плаванием и выявление задатков и способностей у детей;

- мотивация к здоровому образу жизни.

1. **Режим работы физкультурно-оздоровительных групп. План занятий.**

Программа рассчитана на 36 недель. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания. Программный материал распределен с учетом специфики вида спорта.

Дети зачисляются в группы без противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинской справки, без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности.

Возраст детей - 6 лет.

Занятия проходят в группах по 5 человек. При этом учитывается пропускная способность плавательного бассейна.

Продолжительность 1-го занятия – 30 мин.

Режим занятий: 2 раза в неделю.

По количеству занимающихся форма занятий групповая. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций, практические занятия проводятся в бассейне.

Каждое занятие условно делится на 3 части: подготовительную, основную, заключительную. Занятие начинается на суше, продолжается в воде и заканчивается на суше. В проведении занятий широко используется игровой метод, применяются дополнительные плавательные средства.

На занятиях используют следующие методы организации:

а) словесный - объяснение, рассказ, беседа, замечания, указания, громкие команды, краткие напоминания;

б) наглядный– показ упражнений инструктором (тренером) и ребёнком, сигналы жестами;

в) практический - упражнения, многократные повторения;

г) игровой - используются игры, решающие определенные цели и задачи тренера (инструктора).

**План занятий.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Наименование темы | Общее количество часов | Теория | Практика |
| 1 | Правила поведения в бассейне и техника безопасности. Адаптация к воде. | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Подготовительные упражнения на воде:  - погружения;  - всплывание;  - лежание на воде;  - вдох-выдох | 10  3  2  2  3 | 2 | 8 |
| 3 | Овладения навыками плавания кролем на груди:  - скольжение на груди с разными положениями рук;  - скольжение на груди с работой ног;  - скольжение на груди с работой рук;  - скольжение на груди с работой рук и ног | 15  3  4  4  4 | 2 | 13 |
| 4 | Скольжение на спине | 3 | 1 | 2 |
| 5 | Игры и развлечения на воде | 6 |  | 6 |
|  | ИТОГО: | 36 | 6 | 30 |

**Результатом практической деятельности данной программы** можно считать следующее:

- уровень информированности занимающихся о поведении на воде;

- овладение занимающимися жизненно-необходимыми навыками и умениями держаться на воде, а также основными способами плавания;

- повышение уровня общей физической подготовленности детей;

- овладение навыками здорового образа жизни детьми.

**В результате освоения программного материала занимающиеся должны знать**:

- правила личной гигиены;

- технику безопасности на воде.

**Формы подведения итогов** освоения программы проводятся в виде контрольного занятия (игры - соревнования; умение самостоятельно выполнить упражнения по названию).

1. **Содержание программы**
2. *Правила поведения в бассейне.*

Во избежание травм и несчастных случаев на воде необходимо:

* допускать к занятиям только с разрешения врача;
* на занятиях соблюдать строгую дисциплину;
* вход и выход из воды разрешается только по команде инструктора (тренера) занятия;
* до и после занятия проводить перекличку;
* во время проверки исходной плавательной подготовки в воде должно находиться не более одного занимающегося;
* прекратить занятия если у детей появились признаки сильного охлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ);
* все передвижения по помещению бассейна спокойным медленным шагом.

Адаптация к воде помогают новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

1. *Подготовительные упражнения.*

Умение дышать и погружаться в воду, открывая глаза в воде, получаемое на первых занятиях является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде.

Всплывания и лежания знакомят с непривычным состоянием гидростатической невесомости, помогают научиться лежать на воде в горизонтальном положении и освоить возможность изменения положения тела в воде.

Все упражнения с погружениями выполняются на задержке дыхания после вдоха. Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, но после того. Как ноги и таз приподнимутся к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В таком положении, сосчитав до 5, всплыть на поверхность.

4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны.

Выдохи в воду. Умение задерживать дыхание и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. *Овладения техниками плавания.*

Скольжения на груди и спине составляют основу навыка плавания. Эта группа упражнений направлена на совершенствование безопорного горизонтального положения и изучение исходного положения пловца, помогают освоить равновесие, обтекаемое положение тела.

Скольжение на груди с доской (голова опущена в воду). Скольжение на груди с разными положениями рук (обе руки перед собой; руки прижаты к туловищу; «стрелочка»; одна рука вверх , другая прижата к бедру).

Освоение движению ног в воде. Свободно выпрямленные ноги поочередно совершают движения снизу вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене; носки повернуты несколько внутрь к осевой линии тела. Ширина размаха ног составляет около 35 см. При правильной работе ног на поверхности воды показываются только пятки, движения ног оставляют равномерный пенистый след.

Упражнения с доской, работа ног кролем на груди. Скольжение на груди с разными положениями руки и работой ног.

Освоение движения рук. Элементарные гребковые движения руками и ногами вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка. Выполняется имитация гребка при ходьбе с доской и без нее. Скольжение на груди с доской и работой рук.

Проплывание небольшого расстояния на груди с работой рук и ног с помощью доски и без неё.

1. *Скольжение на спине с помощью доски, поплавка*.

Скольжение на спине с разными положениями рук и с работой ног.

1. *Игры и развлечения на воде.*

Рекомендуемые игры для детей 6 лет при занятиях плаванием:

*«Цапли»*

Задача — освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания. Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

*«Мостик»*

Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу при дают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — «Кто быстрее?»); фиксировать данное положение по заданию педагога. Повторить 3—4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине.

Методические указания. Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом педагога или музыкальным сопровождением.

*«Оттолкнись пятками»*

Задача — освоение толчка, обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Описание игры. Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?».

Методические указания. До проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопу «клюшкой», а пальцы ног—«растопыркой». В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать «клюшкой», отталкиваться только пятками.

*«Кузнечики»*

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания. Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

*«Рыбаки и рыбки»*

Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры. Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

Методические указания. Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непойманной.

*«Пятнашки»*

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания. Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

*«Мяч в воздухе»*

Задача — развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду.

*«Спрячься в воду»*

.

Задача — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

Методические указания. По ходу игры темп вращения мяча меняется— от очень медленного к быстрому и очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

«*Хоровод*»

Задача — совершенствование погружений и освоение выхода в воду. Описание игры. Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу.

Методические указания. После каждого речитатива меняется направление движения. До остановки «хоровода» нельзя «разрывать» круг, отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад.

«*Плыви, игрушка!»*

Задача — обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т. д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания. Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т. д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковыми. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно — в зависимости от ее формы.

*«Гудок»*

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого находится педагог. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у-у», — «гудок паровоза». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания. Тренер (иструктор) контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

*«Сядь на дно»*

Задача — отработка погружения и выдоха в воду.

Описание игры. На глубине по грудь играющие, приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально — важно, чтобы положение «Сижу на дне» было хотя бы обозначено.

Методические указания. Сесть на дно можно лишь в том случае, если предварительно (или во время приседания) выполнить сильный выдох. Глаза в воде не закрывать. По мере освоения выдоха его можно выполнять продолжительно; в этом случае и тело будет погружаться медленно.

*«Буксир»*

Задача — освоение безопорного горизонтального положения.

Описание игры. Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры можно применять «буксировку» одним играющим двоих, двумя играющими одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится «буксируемый».

Методические указания. «Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки; в этих случаях «буксиры» могут продвигаться грудью вперед. Можно также во время «буксировки» или последующего безопорного скольжения выполнять различные движения ногами.

*«Звездочка»*

Задача — освоение и совершенствование безопорного горизонтального положения, освоение движений руками и ногами.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, барабанная дробь и пр.) выполняют сведения и разведения рук и ног (прекращение движения произвольное). Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра вариативна.

Вариант 1. Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в сторону — «Клюшка».

Вариант 2. «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

Методические указания. При выполнении движений руками удерживать ладони в наклонном положении (см. рис. 8) и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при сведении — захлестывающее движение.

*«Утки-нырки»*

Задача — освоение безопорного положения в воде.

Описание игры. Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, — показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом. Побеждает тот, кто в установленное время покажет «хвостик» большее количество раз.

*«Ныряльщики»*

Задача — изучение безопорного положения, развитие ориентировки.

Описание игры. Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч, а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на несколько команд, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша.

Методические указания.

Целесообразно усложнять игру, например уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих и т. д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

*«Поднырни»*

Задача — освоение безопорного положения и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на голове. Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

Методические указания. Расстояние до круга постепенно увеличивается, что регламентируется подготовленностью детей и размерами бассейна. Если среди играющих окажутся такие, которые подныривают под круг с первой попытки, то можно сразу увеличивать расстояние или проводить игру с такими детьми отдельно.

*«Водолазы»*

Задача — освоение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить.

Методические указания. Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, приталкивать друг друга. Инструктору (тренеру) следует внимательно следить за действиями играющих. Очень интересен вариант индивидуальной игры. В этом случае играющие дети располагаются спиной к воде и по команде каждый должен найти «свою» игрушку. Следует учитывать подготовленность детей: во-первых, каждый должен заранее знать «свою» игрушку, во-вторых, более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные — кубики, камешки и т. п.

*«Торпеды»*

Задача — освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры. По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.

Методические указания. Определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере освоения техники скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

*«Винт»*

Задача — освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Во время скольжения выполнять повороты на бок, переворот на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты. Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

Методические указания. Победителя определяет педагог. Во время переворотов руки и ноги не разводить.

*«Стрелы»*

Задача — освоение исходного положения пловца.

Описание игры. Дети принимают положение «Звездочка» на груди и на спине и произвольно выполняют сведения и разведения рук и ног, как одновременно, так и попеременно, фиксируя прямое положение.

Методические указания. При фиксированном положении руки вытянуты и соединены, ноги выпрямлены, носки оттянуты («Плавник»), лицо опущено в воду. Время выполнения произвольное. В положении на спине смотреть вверх, не запрокидывая и не наклоняя голову.

*«Азбука», «Счет»*

Играющие стоят лицом к бортику, а на поверхности воды разбрасываются плавающие буквы или цифры, из которых нужно сложить определенное слово или число. По команде дети стремятся как можно быстрее выполнить задание. Побеждает тот, кто сделает это первым.

Методические указания. Количество букв или цифр должно соответствовать количеству играющих, если бы все они выполнили задание одновременно. Слова и числа вначале должны быть несложными — «мама», «папа», «100», «200» и т.д. Игра усложняется, когда разбрасываются тонущие буквы или цифры; чтобы достать их со дна, нужно обязательно уметь нырять, — это непременное условие игры. По мере освоения этого материала время составления слова или числа ограничивается, что приучает ребят быстро читать и считать.

«*Ходьба на пятках»*

*Задача — изучение по*ложения стопы в брассе, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Игру можно проводить в самых различных построениях и в соревновательной форме: ходьба в шеренгах навстречу друг другу «Кто быстрее?», по диагонали, по кругу и т. д. с различными положениями рук (но только на пятках), стопы в стороны «кочергой», «клюшкой», пальцы ног — «растопыркой».

Методические указания. Предварительно игру следует провести на суше, чтобы детям были ясны ее условия: для этого вначале ходьбу можно выполнять в положении полуприседа (колени в стороны), положение рук произвольное или регламентированное. При проведении игры в форме соревнования необходимо учитывать направление движения (нарушителю — штрафное очко), скорость движения, сохранение заданного положения рук и т. д.

*«Крокодилы на охоте»*

Задача — освоение горизонтального положения, движений ногами, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. Из положения лежа играющие передвигаются, руки на вытянуты вперед, выполняя при этом заданные (или по желанию) движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до «добычи».

Методические указания. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).

*«Лягушки-квакушки»*

Задача — совершенствование безопорного положения, проверка склонностей к симметричной работе ногами.

Описание игры. Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами (можно выполнять и движения руками) — «как лягушки», «как брассисты».

Методические указания. Предварительно нужно показать детям фотографии пловца-брассиста — в этом случае игру целесообразнее назвать «Мы — брассисты»; если же иллюстративный материал отсутствует, следует объяснить, как плавает лягушка, и предложить ребятам воспроизвести ее движения. Игра может иметь несколько вариантов.

*«Удержись!»*

Задачи — сохранение равновесия, развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. В качестве подвижной ускользающей опоры могут использоваться мячи больших размеров или надувные круги. Играющие одной рукой удерживают около себя «свой» мяч или круг и по сигналу стараются лечь на него и удержаться в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше всех ляжет на плавающий предмет и продержится на нем установленное время.

Игра имеет несколько вариантов.

Вариант 1. Вначале опорой могут служить только большие круги (камеры) или мячи одинакового размера.

Вариант 2. Размеры мячей или кругов периодически уменьшаются или увеличиваются в зависимости от уровня подготовленности детей.

Вариант 3. Игра выполняется в виде эстафеты, например, пробежать до установленного ориентира, пронырнуть далее определенное расстояние, лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем установленное время.

Вари ант 4. Лечь на круг и добраться до установленного ориентира, выполняя движения ногами.

Вариант 5. То же, что вариант 3, но после того, как дети смогут лечь на плавающий предмет, продвигаться до установленной отметки за счет движений ногами.

Методические указания. Плавающие предметы (если это не оговорено условиями проведения) должны быть одинаковыми для всех. В зависимости от подготовленности детей условия игры могут изменяться и усложняться. Например, вариант 3 может включать ныряния в круг, кувырки, прыжки и т.д., что определяется также размерами бассейна).

*«Мяч на воде»*

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Инструктор (тренер) подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону.

Методические указания. Бросать мяч в зону соперников разрешается не ближе установленной отметки. Отнимать мяч можно произвольно, но не разрешается умышленно притапливать друг друга.

1. **Требования техники безопасности при занятиях с детьми в бассейнах**

**4.1. Общие требования.**

*К занятиям в бассейне допускаются дети****:***

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне,

- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне занимающиеся дети обязаны соблюдать правила посещения. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий.

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший обязан немедленно сообщить инструктору (тренеру), проводящему занятия в бассейне.

Занимающийся запрещается без разрешения инструктора, проводящего занятия в басс

Занимающегося запрещается входить в чашу бассейна без инструктора (тренера).

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

*Опасными факторами в бассейне являются*:

- физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; электрооборудование (сушилки, фены, и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

- химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

* 1. ***Требования безопасности перед началом занятий***

Инструктор (тренер) должен ознакомить детей с настоящей инструкцией.

С разрешения инструктора (тренера) дети должны:

- пройти в раздевалку, раздеваться, не мешая соседям, аккуратно складывать свою одежду;

* вымыться в душе с мылом и мочалкой без купального костюма:
* надеть купальный костюм и шапочку;
* осторожно войти в чашу бассейна;
* входить в воду по лестнице, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или больших физических нагрузок.

* 1. ***Требования безопасности во время занятий***

. *Во время занятий занимающиеся обязан*ы:

- соблюдать инструктаж;

- неукоснительно выполнять все указания тренера (инструктора), проводящего занятия;

- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, игрушки и т.п.) только с разрешения и под руководством инструктора (тренера), проводящего занятия;

*Занимающимся запрещается:*

- выполнять любые действия без разрешения инструктора (тренера), проводящего занятия;

- «топить» друг друга;

- снимать шапочку для плавания;

- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

- сидеть на разделительных дорожках;

- нырять с бортиков и плавать под водой без разрешения инструктора (тренера), проводящего занятия;

- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения инструктора (тренера), проводящего занятия.

***4.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях***

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщил ь об этом инструктору (тренеру), проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом инструктору (тренеру), проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору (тренеру), проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом инструктору (тренеру), проводящему занятия.

* 1. ***Требования безопасности по окончании занятий***

С разрешения инструктора (тренера) дети должны:

- выйти из воды по лестнице, спиной к воде;

- принять душ, одеться, просушить волосы под феном; 

- восстановиться 5-10 минут;

- организованно покинуть помещение спортивного объекта.

1. **Условия реализации программы**

Успех освоение навыков плавания и оздоровительное влияние на организм детей зависит от основных требований организации занятий в бассейне, мер безопасности и санитарно-гигиенических правил:

- бассейн 15кв.м., глубиной 0,6м

- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;

- вода соответствует санитарно-гигиеническим нормам;

- наличие специального инвентаря и оборудования;

- наличие оборудованных душевых и раздевалок;

Каждый занимающийся должен иметь:

* сменную обувь;
* резиновые шлепанцы на рифлёной подошве;
* средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
* плавки/купальник;
* шапочку для плавания;
* очки для плавания

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в бассейне, душевых и раздевалках и технике безопасности на занятиях в бассейне.

# 6. Информационно-методическое обеспечение программы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.-М.,ФКиС, 2002.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М., 1986.
3. Викулов А.Д. Плавание.-М.,ФКиС, 2003.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для ВУЗов.-М., Владос, 2002.
5. Макаренко Л.П. Юный пловец.-М.,ФКиС, 2000.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003.
7. Плавание: учебник для ВУЗов.- М., ФКиС, 2001.
8. Плавание, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство»Эксмо», 2013
9. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П.- М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.
10. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"