

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Ильинская средняя общеобразовательная школа

Утверждено



директора
МОУ Ильинская СОШ
О. А. Соколова
2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет.
Срок реализации программы: 18 часов.

с. Ильинское
2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебно-тематический обучения 1-4 классов	4
3. Содержание программы	5
4. Календарный учебный график.....	8
5. Учебно-тематический план обучения 5-9 классов.....	9
6. Содержание программы	10
7. Календарный учебный график	13
8. Учебно-тематический план обучения 10-11 классов.....	13
9. Содержание программы	15
10. Календарный учебный график	17
11. Методическое обеспечение.....	18
12. Материально-техническое обеспечение.....	19
13. Список литературы.....	19

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию «Подвижные игры» способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Программа рассчитана на 18 часов (два раза в неделю) для детей от 7 до 18 лет и направлена на повышение эффективности оздоровления и укрепления организма при проведении физкультурного занятия на воде с помощью игры.

Нормативные документы

Настоящая программа по плаванию составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации (29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ)»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008);
- СанПин 2.1.3678-20;
- Указом Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей».

Актуальность программы

Актуальность программы связана с тем, что подвижные игры на воде положительно влияет на общее здоровье и укрепляет иммунитет, так же плавание - это жизненно необходимый навык.

Цель: создание условий для повышения эффективности и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью образовательной деятельности по плаванию.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении подвижных игр в водной среде.

Отличительные особенности и новизна

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития и определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки детей.

Объем программы и режим занятий

Содержание программы ориентировано на младшие, средние и старшие группы обучающихся по 15 - 20 человек. Занятия проводятся в групповой форме. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Год обучения (группа)	Количество человек в группе	Количество часов в неделю	Количество часов программы
1 - 4 класс	15 - 20	2	18
5 - 9 класс	15 - 20	2	18
10 - 11 класс	15 - 20	2	18

2. Учебно-тематический план обучения 1 - 4 класса (2 часа в неделю)

Результативность образовательного процесса

По окончании обучения 1 - 4 класса учащиеся должны:

Знать:

- правила поведения при посещении занятия плавания, гигиене и безопасного поведения на воде;
- терминологией в плавании.

Уметь:

- входить в воду и выходить из нее самостоятельно;
- приучится к простейшим передвижениям в воде;
- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- осознанно относиться к выполнению правил игры.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Теоритическая подготовка:				
1	Тема: «Инструктаж по технике безопасности» Тема: «Правила поведения в бассейне»	1	-	1
Практическая подготовка:				
<i>Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды</i>				
1	Игры на воде: «Кто выше?»	-	1	1
2	Игры на воде: «Полоскание белья»	-	2	2
3	Игры на воде: «Лодочки»	-	2	2
<i>Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде</i>				
4	Игры на воде: «Лягушата»	-	2	2
5	Игры на воде: «Кто быстрее спрячется под водой?»	-	2	2
6	Игры на воде: «Насос»	-	2	2
<i>Игры с выдохами в воду</i>				
7	Игры на воде: «У кого больше пузырей?»	-	2	2
<i>Игры с всплыванием и лежанием на воде</i>				
8	Игры на воде: «Авария»	-	2	2
<i>Игры с мячом</i>				
9	Игры на воде: «Мяч по кругу» Игры на воде: «Салки с мячом»	-	2	2
Всего:		1	17	18

3. Содержание программы обучения 1 - 4 класса (2 часа в неделю)

1. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проводятся в форме бесед:

- инструктаж по технике безопасности;
- правила поведения в бассейне;
- влияние физических упражнений на организм человека.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости:

- ходьба в среднем темпе;
- длительная ходьба и бег в медленном темпе.

Упражнения на развитие силы:

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах.

Упражнения на развитие гибкости:

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать;
- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах;
- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой.

Упражнения на развитие скорости:

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (10-20 с);
- семенящий бег (6-10 м);
- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (10-20 с);
- бег с ускорением (8-12 м) (2-4 раза).

3. Практическая подготовка «Подвижные игры»

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:

Игры на воде: «Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к преподавателю. По команде преподавателя 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. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

Игры на воде: «Полоскание белья»

Играющие становятся лицом к преподавателю, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде преподавателя они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы, полоща белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим 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.

Игры на воде: «Лодочки»

Играющие стоят в шеренге лицом к бортику - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу преподавателя «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром

и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

Игры на воде: «Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к преподавателю и по его сигналу быстро приседают-так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду 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.

Игры на воде: «Лягушата»

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

Игры на воде: «Насос»

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

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

Игры с всплыванием и лежанием на воде

Игры на воде: «Авария»

По команде преподавателя играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3 мин) - «пока не подоспеет помощь».

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

Игры с выдохами в воду

Игры на воде: «У кого больше пузырей?»

По команде преподавателя играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

Игры с мячом

Игры на воде: «Мяч по кругу» Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

Игры на воде: «Салки с мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

4. Календарный учебный график к дополнительной образовательной программе по плаванию «Подвижные игры» 1-4 класса обучения (2 часа в неделю)

№	Наименование разделов	Дата по плану	Дата по факту
Теоритическая подготовка			
1	Тема: «Инструктаж по технике безопасности» Тема: «Правила поведения в бассейне»	25.10.2021	
Практическая подготовка «Подвижные игры»			
1	Игры на воде: «Кто выше?»	25.10.2021	
2	Игры на воде: «Полоскание белья»	05.11.2021 08.11.2021	
3	Игры на воде: «Лодочки»	12.11.2021 15.11.2021	
4	Игры на воде: «Лягушата»	19.11.2021 22.11.2021	
5	Игры на воде: «Кто быстрее спрячется под водой?»	26.11.2021 29.11.2021	
6	Игры на воде: «Насос»	03.12.2021 06.12.2021	
7	Игры на воде: «У кого больше пузырей?»	10.12.2021 13.12.2021	
8	Игры на воде: «Авария»	17.12.2021 20.12.2021	
9	Игры на воде: «Мяч по кругу»	24.12.2021	
10	Игры на воде: «Салки с мячом»	27.12.2021	

5. Учебно-тематический план обучения 5 - 9 класса (2 часа в неделю)

Результативность образовательного процесса

По окончании обучения 5 - 9 класса учащиеся должны:

Знать:

- правила поведения при посещении занятия плавания, гигиене и безопасного поведения на воде;

- терминологией в плавании.

Уметь:

- входить в воду и выходить из нее самостоятельно;

- приучится к простейшим передвижениям в воде;

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

- осознанно относиться к выполнению правил игры.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Теоритическая подготовка:				
1	Тема: «Инструктаж по технике безопасности» Тема: «Правила поведения в бассейне»	1	-	1
Практическая подготовка:				
<i>Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды</i>				
1	Игры на воде: «Переправа»	-	1	1
<i>Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде</i>				
2	Игры на воде: «Хоровод»	-	2	2
3	Игры на воде: «Морской бой»	-	2	2
4	Игры на воде: «Поезд в туннель»	-	2	2
<i>Игры с выдохами в воду</i>				
5	Игры на воде: «Ваньки-встаньки»	-	2	2
<i>Игры с всплыванием и лежанием на воде</i>				
6	Игры на воде: «Винт»	-	2	2
<i>Игры со скольжением и плаванием</i>				
7	Игры на воде: «Кто дальше проскользит?»		2	2
<i>Игры с прыжками в воду</i>				

8	Игры на воде: «Каскад»		1	1
9	Игры на воде: «Эстафета»		1	1
<i>Игры с мячом</i>				
10	Игры на воде: «Салки с мячом»	-	1	1
11	Игры на воде: «Волейбол в воде»		1	1
Всего:			17	18

6. Содержание программы обучения 5 - 9 класса (2 часа в неделю)

1. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проводятся в форме бесед:

- инструктаж по технике безопасности;
- правила поведения в бассейне;
- влияние физических упражнений на организм человека.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости:

- ходьба в среднем темпе;
- длительная ходьба и бег в медленном темпе.

Упражнения на развитие силы:

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах.

Упражнения на развитие гибкости:

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать;
- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах;
- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой.

Упражнения на развитие скорости:

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20-30 с);
- семенящий бег (8-12 м);
- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20-30 с);
- бег с ускорением (12-15 м) (4-6 раз).

3. Практическая подготовка «Подвижные игры»

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:

Игры на воде: «Переправа»

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу преподавателя 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 играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

Игры на воде: «Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу преподавателя они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

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

Игры на воде: «Морской бой»

Игры на воде: Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к преподавателю. 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.

Игры на воде: «Поезд в туннель»

Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры на воде: «Поезд в туннель» «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

Игры на воде: «Винт»

Играющие по команде преподавателя ложатся на воду в положении на спине. 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 преподаватель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

Игры с выдохами в воду

Игры на воде: «Ваньки-встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу преподавателя стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, 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, преподавателю необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

Игры со скольжением и плаванием

Игры на воде: «Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего 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, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

Игры с прыжками в воду

Игры на воде: «Каскад»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м. друг от друга). По команде преподавателя они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком преподавателю необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

Игры на воде: «Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу преподавателя замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с мячом

Игры на воде: «Салки с мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

Игры на воде: «Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

**7. Календарный учебный график к дополнительной образовательной программе по плаванию «Подвижные игры»
5 - 9 класса обучения (2 часа в неделю)**

№	Наименование разделов	Дата по плану	Дата по факту
Теоритическая подготовка			
1	Тема: «Инструктаж по технике безопасности» Тема: «Правила поведения в бассейне»	25.10.2021	
Практическая подготовка «Подвижные игры»			
1	Игры на воде: «Переправа»	25.10.2021	
2	Игры на воде: «Хоровод»	05.11.2021 08.11.2021	
3	Игры на воде: «Морской бой»	12.11.2021 15.11.2021	
4	Игры на воде: «Поезд в туннель»	19.11.2021 22.11.2021	
5	Игры на воде: «Винт»	26.11.2021 29.11.2021	
6	Игры на воде: «Ваньки-встаньки»	03.12.2021 06.12.2021	
7	Игры на воде: «Кто дальше проскользит?»	10.12.2021 13.12.2021	
8	Игры на воде: «Каскад»	17.12.2021	
9	Игры на воде: «Эстафета»	20.12.2021	
10	Игры на воде: «Салки с мячом»	24.12.2021	
11	Игры на воде: «Волейбол в воде»	27.12.2021	

8. Учебно-тематический план обучения 10 - 11 класса (2 часа в неделю)

Результативность образовательного процесса

По окончании обучения 10 - 11 класса учащиеся должны:

Знать:

- правила поведения при посещении занятия плавания, гигиене и безопасного поведения на воде;
- терминологией в плавании.

Уметь:

- приучится к сложным передвижениям в воде;
- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- осознанно относиться к выполнению правил игры.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Теоритическая подготовка:				
1	Тема: «Инструктаж по технике безопасности» Тема: «Правила поведения в бассейне»	1	-	1
Практическая подготовка:				
<i>Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде</i>				
1	Игры на воде: «Водолазы»	-	1	1
<i>Игры с всплыванием и лежанием на воде</i>				
2	Игры на воде: «Слушай сигнал!»	-	2	2
<i>Игры с выдохами в воду</i>				
3	Игры на воде: «Фонтанчики»	-	2	2
<i>Игры со скольжением и плаванием</i>				
4	Игры на воде: «Торпеды»	-	2	2
5	Игры на воде: «Ромашка»	-	2	2
<i>Игры с прыжками в воду</i>				
6	Игры на воде: «Эстафета»	-	1	1
7	Игры на воде: «Прыжки в круг»	-	2	2
8	Игры на воде: «Кто дальше прыгнет?»	-	2	2
9	Игры на воде: «На старт - марш!»	-	1	1
<i>Игры с мячом</i>				
10	Игры на воде: «Волейбол в воде»	-	1	1
11	Игры на воде: «Гонки мячей»	-	1	1
Всего:		1	17	18

9. Содержание программы обучения 10 - 11 класса (2 часа в неделю)

1. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проводятся в форме бесед:

- инструктаж по технике безопасности;
- правила поведения в бассейне;
- влияние физических упражнений на организм человека.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости:

- ходьба в среднем темпе;
- длительная ходьба и бег в медленном темпе.

Упражнения на развитие силы:

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах.

Упражнения на развитие гибкости:

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать;
- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах;
- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой.

Упражнения на развитие скорости:

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (30-40 с);
- семенящий бег (10-14 м);
- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (30-40 с);
- бег с ускорением (15-18 м) (6-8 раз).

3. Практическая подготовка «Подвижные игры»

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

Игры на воде: «Водолазы»

Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды: 120-150 см.

Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

Игры на воде: «Слушай сигнал!»

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. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

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

Игры с выдохами в воду

Игры на воде: «Фонтанчики»

Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде преподавателя (короткой «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдохе воду.

Игры со скольжением и плаванием

Игры на воде: «Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

Игры на воде: «Ромашка»

Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде преподавателя 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.

Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 10-30 сек. играющие меняются местами.

Игры с прыжками в воду

Игры на воде: «Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу преподавателя замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

Игры на воде: «Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно преподаватель усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

Игры на воде: «Кто дальше прыгнет?»

На расстоянии 1,5-2 м. от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

Игры на воде: «На старт - марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде преподавателя «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более сложные прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

Игры с мячом

Игры на воде: «Гонки мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде преподавателя они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Игры на воде: «Волейбол в воде»

10. Календарный учебный график к дополнительной образовательной программе по плаванию «Подвижные игры» 10 - 11 класса обучения (2 часа в неделю)

№	Наименование разделов	Дата по плану	Дата по факту
---	-----------------------	---------------	---------------

Теоритическая подготовка			
1	Тема: «Инструктаж по технике безопасности» Тема: «Правила поведения в бассейне»	25.10.2021	
Практическая подготовка «Подвижные игры»			
1	Игры на воде: «Водолазы»	25.10.2021	
2	Игры на воде: «Слушай сигнал!»	05.11.2021 08.11.2021	
3	Игры на воде: «Фонтанчики»	12.11.2021 15.11.2021	
4	Игры на воде: «Торпеды»	19.11.2021 22.11.2021	
5	Игры на воде: «Ромашка»	26.11.2021 29.11.2021	
6	Игры на воде: «Прыжки в круг»	03.12.2021 06.12.2021	
7	Игры на воде: «Кто дальше прыгнет?»	10.12.2021 13.12.2021	
8	Игры на воде: «На старт - марш!»	17.12.2021	
9	Игры на воде: «Эстафета»	20.12.2021	
10	Игры на воде: «Гонки мячей»	24.12.2021	
11	Игры на воде: «Волейбол в воде»	27.12.2021	

11. Методическое обеспечение:

При обучении плаванию и подвижных игр применяются три основных группы методов (словесные, наглядные, практические). Используя объяснение, рассказ давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь преподавателя определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач преподаватель устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания и подвижных игр все необходимые объяснения и обсуждения преподаватель проводит на суше - до или после занятий в воде.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

12. Материально-техническое обеспечение

- доски для занятий на воде;
- лопатки гребковые для занятий на воде;
- ласты и обручи для игр на воде;
- игрушки (тонущие) для игр на воде;
- мячи и сетка для игр на воде;
- аква-пояс для поддержки на воде;
- диск обрезиненный, с ручками для захвата;
- нудлс для занятий на воде.

13. Список литературы

1. Ю.А. Янсон: Физическая культура в школе, книга для педагога, 2009. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И. Лях.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004.
3. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2000.
5. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель Москва, 2003.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000.
7. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. - М.,1991.
8. Зенов Б.Д. , Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 1999.
9. Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В. Козлова 1993г.
10. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. Москва «ФиС», 1983.