

«Утверждаю»

Российское физкультурно-спортивное
общество «Спартак»
Председатель Российского совета


А. А. Слушаев



**Учебно – методическая база
программы обучения базовым навыкам плавания.**

Учебно – методическая база программы обучения базовым навыкам плавания разработана в рамках реализации проекта в сфере физической культуры, массового спорта и спортивного резерва в целях выполнения государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта", утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. N 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта".

Целью разработки документа является реализация проекта «Распространение лучших практик по организации начального обучения детей плаванию и навыкам активного и здорового образа жизни в целях реализации Межведомственной программы «Плавание для всех» достижение результата федерального проекта "Спорт — норма жизни".

При разработке учебно – методической базы программы обучения базовым навыкам плавания были учтены и интегрированы единые стандарты оказания комплексной услуги «Всеобуч по плаванию» и механизм аттестации исполнителей с участием региональных операторов программы (региональных федераций плавания), предоставленные Российским физкультурно-спортивным обществом «Спартак».

1. Пояснительная часть.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Нет надобности указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей.

Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является жизненно необходимым навыком для всех возрастных категорий не только детей, подростков и молодежи, но и для всех членов современного общества.

Вода – это великая природная ценность и необходимая основа для существования всего живого на планете. В то же время, эта естественная стихия

таит в себе огромную опасность. Отсутствие базового навыка передвижения в воде является существенным фактором риска возникновения происшествий на водных объектах, в том числе с летальным исходом.

Наибольшую опасность утопление представляет для детей раннего школьного возраста и является ведущей причиной гибели от непреднамеренных травм у детей.

По данным ЮНЕСКО, ежегодно тонет около 500 тысяч человек в год в мире, в России – около 17.000 человек в год, в Москве – около 800 человек в год. Значительная часть пострадавших (3.500 человек ежегодно) – это дети и подростки. Каждый человек, не умеющий плавать, оказавшись на берегу любого, даже самого, казалось бы, безобидного водоема, подвергает опасности свою жизнь. Поэтому в настоящее время задача массового обучения населения навыку плавания не только не потеряла своего значения, но и приобрела важнейшее государственное значение. Практика показывает, что обучение плаванию доступно людям всех возрастов, от грудничкового до пожилого возраста.

При обучении плаванию решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков; изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания; всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость; ознакомление с правилами безопасности на воде; снижение рисков и профилактика несчастных случаев с детьми, обеспечение безопасности их жизнедеятельности и поведения на воде.

Следует отметить, что задачи массового обучения населению плаванию остро стоят не только в нашей стране. Так, международная федерация плавания ФИНА (FINA) разработала и активно внедряет программу «Плавание для всех – плавание для жизни» («Swimming for All – Swimming for Life»). Целью которой является предоставить возможность людям всех возрастов (но прежде всего – детям) и разных способностей обучиться плаванию и повысить физическую активность посредством плавания во всем мире. В ней предложены стандартные критерии для обучения плаванию в глобальном масштабе, предложены меры, позволяющие сделать обучение плаванию доступным во всем мире. Особое внимание отводится средствам приобщения населения к регулярным занятиям плаванием, мотивации к активному и здоровому образу жизни на протяжении всей жизни.

Плавание является популярным и успешно развивающимся видом спорта. Кроме этого, плавание является одним из направлений активной физической деятельности человека в воде.

Способы передвижения в водной среде, характеризующиеся особыми движениями или способами передвижения, составляют виды плавания. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь это навык, который никогда не утрачивается.

В настоящее время плавание — это спорт, средство оздоровление, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание универсальное средство физической культуры, которое способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья детей улучшению показателей всех физиологических процессов и повышению иммунитета, широко применяется как средство закаливания, профилактическое средство ряда заболеваний и коррекции функциональных отклонений в развитии детей таких, как сутулость, искривление позвоночника и др.; имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков.

Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Однако быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания дети младшего и среднего школьного возраста. Систематические занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы школьников, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. Приятные ассоциации, связанные с плаванием, поддержкой равновесия тела в воде, особенно в естественных природных условиях, благотворно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, необходимого в повседневной жизни.

Педагогическая значимость программы.

Обучение плаванию детей младшего школьного возраста представляет собой определённый комплекс упражнений, выполняемый в определённой последовательности, чтобы развить навыки плавания, стимулировать рост спортивных достижений ребёнка и способствовать развитию детской моторики. Следует всегда тщательно продумывать, как построить учебный процесс с психологической, физической точек зрения, по какой методике обучения работать с детьми 6-12 лет. Единообразность и эффективность обучения базовым навыкам плавания детей может быть обеспечена исключительно программным подходом и педагогической методикой обучения, структурированными и саккумулированными в унифицированный учебный курс, позволяющий научить детей не бояться водного пространства, держаться на воде без вспомогательных средств, и проплыть не менее 15 м любым способом плавания.

Унифицированный учебный курс с организационно-методическими условиями обучения плаванию детей в соответствии с нормативными требованиями и стандартами обеспечивающими безопасность процесса обучения представляет собой Программу «Всеобуч по плаванию», адаптированную к реализации на базе различных спортивных и оздоровительных организаций, водноспортивных объектов, включая образовательные учреждения независимо от их юридического статуса и форм собственности.

Программа разработана для педагогов дополнительного образования, учителей физической культуры, тренеров/инструкторов по плаванию, которые проводят занятия по обучению плаванию детей во внеурочное время в системе

дополнительного образования в общеобразовательных организациях.

Существует не малый десяток примерных программ дополнительного образования по плаванию, которые нацелены на спортивную подготовку, в том числе резерва молодого поколения спортсменов на предпрофессиональную ориентацию особо одаренных и талантливых детей по плаванию, мы предлагаем программу направленную для детей не владеющих навыками плавания для формирования жизненно необходимых навыков передвижения на воде различными способами. Программу, направленную на укрепление и формирование здоровья обучающихся средствами плавания. Содержание и алгоритм реализации программы составлены так, чтобы любой специалист физкультурно-спортивного профиля мог использовать данную программу на практике.

Цель программы – физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам и основам техники спортивных способов плавания.

Обучение по программе даст возможность школьникам сдавать нормативные требования по плаванию Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО.

Задачи программы.

Обучающие:

- обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;
- познакомить с историей развития отечественного плавания;
- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;
- дать знания о методах и способах спасения людей на воде;
- освоить элементы различных способов плавания;

Развивающие:

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма – сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;
- укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни;

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- воспитать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;
- воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизм;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием.

Программа учебного курса включает в себя итоги многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, является

следствием анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результатом научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии. Каждый занимающийся в процессе прохождения учебного курса реализует себя в соответствии со своими возможностями и способностями.

Учебный курс составлен и структурирован на базе Универсальной программы начального обучения детей плаванию, разработанной профессором ГЦОЛИФК Макаренко Л.П., проработан группой тренеров, спортсменов, руководящим и административным составом специалистов специализированных спортивных организаций по плаванию, с экспертным сопровождением и под методическим руководством специалистов Всероссийской федерации плавания.

2. Организационно-методические условия обучения плаванию детей в рамках программы «Всеобуч по плаванию».

Педагогические методы обучения.

Методы освоения техники спортивных способов плавания.

В спортивной педагогике при обучении технике движениям применяются два основных метода: 1) метод разучивания по частям; 2) метод разучивания в целом.

Метод разучивания по частям – в большей степени применим при начальном обучении технике того или иного способа плавания. Первоначальное освоение отдельных элементов техники плавания облегчает процесс обучения, снижает число допускаемых ошибок, за счет чего обучение происходит быстрее и повышается его качество. На начальных этапах обучения плаванию применение раздельного метода оправдано еще и потому, что успешное освоение простых движений дает занимающимся уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

Основа метода разучивания по частям - система подводящих упражнений, последовательное освоение которых позволяет быстрее и качественнее «построить» отдельные элементы техники плавания. В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре должны быть сходны с движениями изучаемого способа плавания. Необходимость их использования обусловлена спецификой плавания: выполнение упражнений в непривычной среде и в непривычном горизонтальном положении тела и затрудненные условия общения педагога и ученика. Применение подводящих упражнений позволяет постепенно усложнять движение, изменяя условия его воспроизведения (сначала на суше, потом в воде; сначала с опорой, затем без опоры), исходное положение (сначала стоя, затем лежа); динамику (сначала на месте, потом в движении). Таким образом, для метода разучивания по частям характерна последовательная этапность процесса обучения: подводящие упражнения (освоение отдельных элементов техники плавания) и только затем освоение техники плавания в целом.

Методика обучения.

Обучение плаванию традиционно принято начинать с освоения способов кроль на груди и на спине. Считается, что поочередные движения руками и попеременные ногами легче для освоения, так как близки по координации к ходьбе. Однако специалистами отмечено, что примерно 10% обучаемых обнаруживают предрасположенность к выполнению одновременных и симметричных движений ногами и руками, сходных по структуре с техникой плавания брассом. Выполнение поочередных движений прямыми ногами с оттянутой стопой для таких детей менее удобно, чем толчковые (поочередные или одновременные) движения ногами. В таком случае представляется более целесообразным начинать обучение именно со способа брасс, так как это позволит ребенку быстрее и эффективнее овладеть навыком плавания. Выполнение вдоха при брассе происходит подниманием головы вверх-вперед и легче осваивается детьми, чем вариант дыхания, используемый при плавании кролем на груди (с поворотом головы в сторону). Освоение способа брасс имеет большую практическую значимость, так как широко используется в прикладных целях: для отдыха; при плавании на открытых водоемах, когда необходим хороший обзор; плавании в одежде или в сложных погодных условиях; при транспортировке грузов и др. В дальнейшем полученные прикладные навыки могут пригодиться при подготовке подростков допризывного возраста.

Физиологические, технические и механические принципы обучения.

Тренер обязан знать, что:

1. вода оказывает сопротивление на пловца во время движения (принцип устойчивости);
2. как руки, так и ноги могут выполнять движущие действия (законы динамики - действия и противодействия и т.п.);
3. в стилях плавания, где чередуются движения рук, тело перекачивается из стороны в сторону (принцип вращения);
4. тело держится на воде, как вследствие физических характеристик самого тела, так и в большой или меньшей степени с помощью поступательных движений (принцип плавания);
5. руки выполняют два основополагающих действия в своих движениях (принципы тяги и восстановления, связанные с координацией);
6. пловец должен скоординировать свое дыхание с последовательностью движения рук (принцип дыхания);
7. обучающийся должен двигать руками под водой учитывая глубину и длину гребка, а также трехмерность движения тела (принцип поиска различных областей тяги);

Тренер, обладающий знанием всех этих принципов, будет отличным учителем плавания, так как в них заложены основы успешного процесса обучения.

Адресат программы.

Возрастная категория обучающихся, для которых программа актуальна – это дети от 6 до 12 лет.

На обучение по программе «Всеобуч по плаванию» принимаются обучающиеся, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельностью.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и/или заявлению законных представителей (родителей, опекунов и/или лиц их замещающих).

Группы формируются с учетом возраста обучающихся: 6-8 лет, 8-10 лет, 10-12 лет. Наполняемость в группе от 8 до 12 человек на одного тренера/инструктора по плаванию.

Формы и режим занятий.

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма – учебное либо тренировочное занятие, учебные заплывы, соревнования, игровые, контрольные.

По типу занятия могут быть комбинированными, учебными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

3. Поурочные организационно – методические указания.

Организационно-методические указания для 1-2 уроков.

На первом занятии обязательно проводится проверка плавательной подготовленности учебной группы. В дальнейшем, в случае необходимости, проводится деление обучаемых на подгруппы (не умеющие, слабо плавающие и др.). Проверка плавательной подготовленности проводится на мелкой части бассейна, по 1-2 человека в каждом заплыве. Вход в воду на первых занятиях проводится под строгим контролем, только ногами вниз (по лестнице или из исходного положения сидя на бортике с опорой на руки).

Упражнения для освоения с водой проводят на мелкой части бассейна или у бортика, держась за него руками. Если кто-то не сможет с первого раза выполнить упражнения на задержке дыхания и погружение под воду, не следует настаивать на обязательном выполнении заданий. Можно предложить задержать дыхание без погружения под воду, под счет (начинать с 3-5 секунд), постепенно увеличивая время. При работе с младшими школьниками целесообразно применение разнообразных игр с использованием сравнений и образов, так как в этом возрасте еще недостаточно развита способность к анализу своих действий. Кроме того, игры создают положительные эмоции, снимают страх перед водой.

Ведущий занятие должен всегда держать в поле зрения всех находящихся в воде. Команды подаются громким голосом или свистком, так как в бассейне повышенный шумовой фон. При выполнении упражнений, связанных с погружением под воду («Поплавок», «Медуза», «Звездочка»), необходимо строго контролировать время погружения и задержки дыхания. После команд «Приготовились! Сделали вдох! Начали!» ученики одновременно погружаются под воду. Как правило, для выполнения упражнений «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» требуется не более 10 секунд. После выполнения всеми задания дается команда закончить упражнение. По свистку ученики должны сделать выдох под водой и встать на дно.

Организационно-методические указания для 3-4 уроков.

Передвижения в воде со сменой направления помогают новичкам понять действие сопротивления воды. Выполнение поочередных или одновременных гребковых движений руками при этом дает возможность почувствовать плотность воды и возможность опоры о воду. Следует обращать внимание на то, что пальцы кисти должны быть соединены вместе (возможно небольшое отведение большого пальца, чтобы не было скованности). Большинство начинающих пловцов в воде рефлекторно растопыривает пальцы рук для увеличения опоры, однако эффект оказывается обратным. Для освоения правильного положения кисти в воде выполняются сведения-разведения рук перед собой, изменяя направление или угол движения: а) пальцы в кулак; б) пальцы растопырены; в) ладонь «ковшиком»; г) пальцы выпрямлены.

Задержка дыхания под водой и выдох в воду являются базовыми навыками, определяющими дальнейшую успешность овладения навыком плавания. Дыхание при плавании имеет свою специфику и отличается от привычного типа дыхания на суше. Вдох при плавании выполняется через рот, выдох – через рот и нос. Между вдохом и выдохом следует небольшая задержка дыхания (пауза). По продолжительности вдох короче выдоха, кроме того, при выдохе пловец вынужден преодолевать сопротивление воды, поэтому выдыхать нужно с усилием. Для более быстрого освоения техники дыхания в воде следует в промежутках между заданиями включать выдохи в воду и использовать их как средство отдыха и переключения внимания.

Организационно-методические указания для 5-6 уроков.

Выполнение скольжений помогает освоить рабочую позу пловца, то есть наиболее оптимального, с точки зрения гидродинамики, положения тела в воде. Голова во время скольжения должна находиться между руками (кисти соединены), взгляд направлен вниз-вперед, ноги выпрямлены, носки оттянуты. Даже незначительный подъем или опускание головы приводит к изменению положения тела в воде и нарушению равновесия. Необходимо также обращать внимание на то, что кисти не должны удерживаться над водой, так как это приведет к погружению ног под воду и увеличению сопротивления.

Выполнение простых гребковых движений руками позволяет начинающим почувствовать опору о воду и эффективность продвижения в зависимости от

положения кисти в потоке воды. Пальцы рук при гребке должны быть соединены, допускается лишь небольшое отведение большого пальца. Для лучшего понимания можно использовать образные сравнения: «подгребаем песок», «опираемся, как на забор», «перебираем руками, как по лесенке».

Поочередные движения ногами выполняются в быстром темпе, с небольшой амплитудой, в коленях не сгибаются, стопы расслаблены («вспениваем воду», «фонтан»). При плавании на спине акцент должен быть на подбрасывание воды вверх, в положении на груди рабочим является движение стопой сверху вниз. Необходимый темп движений ногами задавать счетом («раз-два-три») или хлопками. При выполнении упражнений на груди у бортика нужно держаться за него прямыми руками и не раскачивать плечи. При плавании с помощью движений ногами с плавательной доской не следует сгибать руки в локтевых суставах, и после каждого вдоха нужно обязательно опускать лицо в воду, не допуская чрезмерного погружения головы под воду. При плавании на спине доску необходимо держать в выпрямленных руках так, чтобы колени были под доской. В случае неправильных движений ногами (чрезмерное сгибание в коленях) ноги будут ударяться о доску, при правильной технике движений – нога разгибается в колене полностью. Плотное прижимание доски к груди или животу часто ведет к сильному раскачиванию тела из стороны в сторону и нестабильному положению тела в воде. При плавании на спине важным является правильное положение головы: затылок лежит на воде, уши погружены в воду, взгляд направлен вверх. Изменение положение головы нарушает горизонтальное положение тела в воде. При запрокидывании головы назад вода попадает в нос. Прижимание подбородка к груди ведет к согнутому положению тела, пловец как бы сидит в воде, что затрудняет продвижение.

Организационно-методические указания для 7-8 уроков.

При плавании с помощью движений ногами в кроле важно следить за тем, чтобы темп движений был высоким, избегая чрезмерного сгибания ног в коленях или загребающего движения стопой, а также излишнего напряжения мышц ног (особенно стопы). В положении на спине рабочим будет ударное движение стопой снизу вверх, а при плавании на груди – сверху вниз. Согласование движений ногами в кроле с дыханием: на 6 ударов ногами – один вдох (вдох короткий, выдох – длинный).

При плавании с подвижной опорой во время выполнения вдоха следует избегать чрезмерного поднимания головы и плечевого пояса над водой и излишнего давления на плавательную доску (круг), так как при этом возникают значительные колебания тела в воде, нарушается равновесие и продвижение вперед будет неэффективным. При опускании головы в воду для выдоха взгляд должен быть направлен вниз (на дно), а не вперед. Вдох выполняется через рот (не открывать широко), выдох – через нос и рот одновременно. При разучивании вдоха в сторону после поворота головы нужно прижать затылок к руке (ухо и щека лежат на воде), взгляд направлен назад-вверх.

При разучивании спада в воду из исходного положения сидя на бортике необходимо обращать внимание на положение рук: голова между руками, ладонь одной руки лежит на другой. Далее нужно сделать наклон вперед,

потянуться грудью к коленям, а руками – к воде. В исходном положении ноги упираются в стенку бассейна, после наклона нужно слегка оттолкнуться ими от бортика. Глаза при выполнении прыжков и спадов не закрывать, чтобы контролировать уровень входа в воду или глубину погружения и избежать удара о дно.

Организационно-методические указания для 9-10 уроков.

При плавании с помощью движений ногами в кроле на спине важным является правильное положение головы: затылок лежит на воде, линия воды находится на уровне висков, уши погружены в воду, взгляд направлен вверх. Не следует чрезмерно запрокидывать голову назад, чтобы лицо не заливало водой. Стигание в шейном отделе ведет к изменению положения тела в воде (из горизонтального – в сидячее). При плавании на спине наиболее удобным для начинающих является положение рук вдоль тела. В положении руки за головой следует выпрямить их в локтевых суставах и наложить ладони одна на другую. Тогда голова будет лежать на руках, что обеспечит высокое положение тела в воде и эффективное продвижение.

На груди более простым для освоения техники является положение тела с вытянутыми вперед руками. При плавании на груди с помощью движений ногами без опоры руки должны быть вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками.

При освоении техники движения руками в кроле на спине необходимо следить за тем, чтобы в начале проноса рука была прямая, ладонь развернута мизинцем вверх. При вкладывании в воду за головой рука проходит как можно ближе к уху. Гребок выполняется через сторону до бедра на глубине 20-30см от поверхности. Необходимо контролировать положение головы, чтобы вода не заливала лицо.

Дыхание при плавании на спине произвольное. Вместе с тем ритм дыхания тесно связан с движениями рук. Вдох выполняется через рот, когда рука начинает пронос над водой, выдох - через рот и нос в момент завершения гребка рукой. После завершения гребка рука сразу выходит из воды для следующего движения. Руки выполняют поочередные гребки и не встречаются у бедер.

Организационно-методические указания 11-12 уроков.

При плавании на груди при помощи движений ногами без опоры важно контролировать дыхание: вдох должен быть быстрым и неглубоким, выдох – продолжительным, через нос. При выполнении вдоха впереди следует тянуться руками вперед, а не давить на воду. При вдохе в сторону после поворота головы ухо должно лежать на вытянутой вперед руке, а взгляд направлен назад-вверх. Затем лицо погружается в воду (взгляд направлен вниз, на дно), происходит выдох.

При обучении нырянию в глубину сначала выполняются попытки погрузиться под воду при помощи шеста. Использование шеста дает надежную опору ученику и позволяет контролировать глубину погружения. Держать шест необходимо вертикально, упираясь им в дно. Ныряющий делает обычный вдох и, перебирая руками по шесту вниз, опускается до дна, касается его рукой и

поднимается на поверхность. Слишком большой вдох не позволит погрузиться на необходимую глубину. При всплывании следует делать продолжительный выдох через рот и нос, сразу после появления на поверхности – вдох через рот. После нескольких погружений под воду при помощи шеста можно предложить самостоятельные попытки. После вдоха нужно присесть как можно глубже, сгруппироваться и перейти из вертикального в горизонтальное положение и потянуться руками ко дну. Можно разбросать по дну мелкие игрушки, чтобы повысить интерес и отвлечь тех, кто боится задерживать дыхание на длительное время.

Планируемые результаты.

По окончании обучения по программе «плавание» обучающиеся будут знать:

- правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоемах;
 - базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;
 - историю развития отечественного плавания;
 - базовые сведения и особенности, характеристик спортивных и прикладных видов плавания;
 - о методах и способах спасения людей на воде;
- за время обучения сформируют:
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
 - воспитают и будут проявлять культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в учебном процессе. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного (тренировочного) занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебным процессом.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебного процесса.

На каждом периоде обучения периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузок и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности

и тестовых заплывах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения физических нагрузок, применяемых в период обучения.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на учебных занятиях (тренировочных);
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Способом выявления уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке, в том числе технико-тактической.

Мониторинг: текущий и промежуточный контроль проводится на 6-м уроке обучения. Положительная оценка (зачет) предполагает умение проскользить не менее 5-6 м. Упражнение не засчитывается (незачет), если ученик отталкивается с поднятой над водой головой (не может опустить лицо в воду); сгибает ноги в коленях, не оттягивает стопы; не соединяет руки (при скольжении на груди); скользит по поверхности менее 5 м.

В конце учебного курса обучения проводится итоговое тестирование обучающихся. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Занятия по учебному курсу в объеме 12 часов общей плавательной подготовки, предполагают адаптацию к воде, обучение базовым навыкам плавания и умению держаться на воде без вспомогательных средств, формирование у детей практических навыков плавания, а также умение проплыть 10-15 метров любым доступным способом.

Требования к технике движений ногами: ноги прямые, носки оттянуты, работают в непрерывном темпе. Руки выполняют гребки поочередно, пальцы кисти соединены вместе. Положительная оценка (зачет) выставляется при условии проплытия требуемого расстояния без остановок, в спокойном темпе. Оценка «незачет» выставляется в случае, если ученик встает на дно, движения ногами и руками неритмичные; не опускает лицо в воду (при плавании на груди); не кладет затылок на воду (при плавании на спине).

**УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
ПЛАВАНИЮ
ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 6-12 лет
по плану-конспекту 12 уроков обучения плаванию**

2020 г.

1. Пояснительная записка

Настоящий учебный курс разработан в целях его интеграции в программу «Всеобуч по плаванию» и применим к реализации на базе различных спортивных и оздоровительных организаций, водноспортивных объектов, включая образовательные учреждения независимо от их юридического статуса и форм собственности.

Весь представленный программный материал составлен и унифицирован с использованием свода стандартов и правил проведения занятий по обучению плаванию детей в плавательных бассейнах, обязательных к исполнению норм и правил, дающих возможность безопасно и полноценно реализовывать мероприятия проекта «Всеобуч по плаванию».

Свод стандартов и правил для применения в рамках проекта «Всеобуч по плаванию» представляет собой Свод действующих государственных стандартов, правил, положений, нормативно-законодательных и ведомственных актов, приказов регламентирующих органов исполнительной власти, регулирующих деятельность в сфере физической культуры и спорта, дополнительного образования спортивной направленности, спортивных школ, в частности по виду спорта плавание, а также иными министерствами и ведомствами федерального уровня, уполномоченными регулировать проектирование и строительство, деятельность объектов спорта, в т.ч. бассейнов, а также оказание услуг бассейнов, касательно обучения плаванию детей раннего школьного возраста, обеспечение безопасности проведения занятий плаванием.

Свод стандартов и правил сформирован на базе лучших практик регионов, реализующих социально-значимые программы и проекты начального обучения детей плаванию, его базового уровня, адаптирован в Универсальную программу начального обучения плаванию для возрастной категории детей 6-12 лет для практического применения при организации начального обучения детей плаванию и обеспечения безопасности проведения занятий по данной программе.

Представленный 12-ти часовой учебный курс обучения плаванию является программным материалом, направленным на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

- обучение правилам безопасного поведения на воде;
- первоначальное обучение базовым навыкам плавания и умению держаться на воде без вспомогательных средств;
- приобщение к воде: подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду);
- общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше;
- укрепление здоровья, закаливание и обучение основным гигиеническим навыкам;

- преодоление водобоязни и овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и развитию двигательных качеств;
- развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты скорости реакции, силовых и координационных возможностей), предусмотренных программой физического воспитания в школе;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванию и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, подготовка к выполнению норматива по плаванию комплекса ГТО.

Необходимо помнить при этом условие – только усвоив выполнение простого упражнения можно переходить к изучению более сложного. Чем больше вариантов движений в упражнениях освоит обучаемый, тем быстрее и прочнее будет формироваться плавательный навык того или иного способа.

В течение учебного курса обучающиеся должны пройти через следующие этапы:

1. Этап адаптации (привыкание к воде) проводится под руководством тренера/инструктора с использованием специальных плавательных средств безопасности.

Цель этапа адаптации — познакомиться с водой, преодолеть начальные страхи. Безопасность на данном этапе первостепенна, случай испуга может повлиять на других и отбросить процесс обучения назад. На первых занятиях необходимо использовать специальные плавательные средства (плавательные жилеты, надувные нарукавники и т.п).

На этапе адаптации первые занятия должны проводиться в разграниченном пространстве, на мелкой части бассейна, с учетом наличия бортика на крайних дорожках. При работе с группой в воде тренер/инструктор должен находиться к группе лицом, чтобы не терять обучающихся из виду и все время наблюдать за ними.

Время, необходимое для периода адаптации будет зависеть от каждого обучающегося и профессиональной компетенции тренера/инструктора, который должен использовать принципы физического воспитания и педагогические приемы обучения.

2. Обучение технике плавания.

В основе данного учебного этапа лежит комплексное изучение основных элементов техники плавания спортивными способами и параллельное овладение техникой плавания способами «кроль» на груди и на спине.

Основной формой обучения является урок. Контрольный урок позволяет определить результат прохождения курса и подвести итог обучения плаванию.

Прохождение полного 12-ти часового курса позволяет обучающимся участвовать в отборе для дальнейших целенаправленных занятий спортивным плаванием в формате учебно-тренировочных занятий спортивной школы.

Основными критериями оценки освоения курса являются:

- регулярность посещения занятий, освоение техники плавания кролем на груди, на спине, проплывание дистанции 10-15 метров без остановок;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта.

Следует проводить постоянную оценку действий занимающихся с приведенными параметрами упражнений.

Особенностью развития и освоения техники плавательных движений является усложнение их выполнения. В условиях водной среды должен обеспечиваться процесс осмысления приобретенных на суше навыков и технических действий. Необходимо также в определенной последовательности предусматривать усложнение упражнений, но это не означает строгий регламент их выполнения, а дает возможность их вариативного выбора. Необходимо помнить при этом условие – только усвоив выполнение простого упражнения можно переходить к изучению более сложного. Чем больше вариантов движений в упражнениях освоит обучаемый, тем быстрее и прочнее будет формироваться плавательный навык того или иного способа.

2. Нормативная часть.

Политика безопасности проведения занятий по обучению плаванию.

При организации занятий по обучению плаванию необходимо соблюдение следующих требований и условий обеспечения безопасности жизни и здоровья детей:

- занятия для обучающихся возрастной категории 6-10 лет (1-4 классы) могут проводиться в ваннах бассейнов с длиной дорожки менее 25 метров, и глубиной не более, 1м20 см, все последующие этапы обучения предполагают проведение занятий в ванне бассейна с длиной дорожки не менее 25 м и глубиной не менее 1м 20 см;
- плавательные бассейны должны соответствовать действующим санитарным нормам и правилам, ГОСТу Р 57015-2016 «УСЛУГИ БАССЕЙНОВ».

Контроль соблюдения гигиенических требований осуществляется администрацией и сотрудниками бассейна в соответствии с требованиями следующих законодательных и нормативных документов:

- СанПиН 2.1.2.11.88-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества.»;

Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ, СП 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 24 июля 2000 г. № 554 «Об утверждении Положения о государственной санитарно-эпидемиологической службе Российской Федерации и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании», а также требованиями Стандарта: СТО 71.12.12 Контроль соблюдения гигиенических требований и обеспечения качества воды в детском бассейне.

Контроль соблюдения гигиенических требований осуществляется путем проверки соответствия гигиенических условий и качества воды в бассейне, требованиям СанПиН 2.1.2.11.88-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества.»

Плавательный бассейн, где проходят занятия по обучению плаванию детей, должен иметь политику безопасности, которой предусмотрены оперативные процедуры по безопасности бассейна, соответствующие рабочим планам и производственным программам, в том числе при чрезвычайных ситуациях. В плавательных бассейнах должны строго соблюдаться аспекты безопасности и защиты жизни и здоровья детей. Наличие медицинского кабинета и дежурного медицинского персонала во время проведения занятий строго обязательно.

Администрации плавательных бассейнов должны проводить тренинги со своими сотрудниками по вопросам недопущения жесткого и некорректного обращения с детьми.

Контроль соблюдения санитарно-гигиенических требований осуществляется в целях:

- обеспечения эпидемической безопасности в отношении грибковых, вирусных, бактериальных и паразитарных заболеваний, передаваемых через воду;
- предупреждения возможности вредного влияния химического состава воды на организм человека, в том числе раздражающего действия на слизистые и кожу и интоксикаций при поступлении вредных веществ при дыхании, через неповрежденную кожу и при заглатывании воды.

Нахождение и удаленность места проведения занятий по обучению плаванию (водноспортивного оздоровительного комплекса) для обучающихся должны соответствовать требованиям Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также СанПиН 2.4.2.2821-10, в части п. II «Требования к размещению общеобразовательных организаций».

По СанПиН 2.4.2.2821-10 в сельской местности пешеходная доступность для обучающихся общеобразовательных организаций в I климатической зоне, к которой относится Ростовская область - 1,5 и 3 км соответственно.

При расстояниях свыше указанных для обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных в сельской местности, необходимо организовывать транспортное обслуживание до общеобразовательной организации и обратно. Время в пути не должно превышать 30 минут в одну сторону.

Медицинский контроль.

Администрация и персонал бассейна (медицинский персонал, тренеры/инструкторы по плаванию и т.д.) должны проходить предварительные при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в порядке, определяемом Министерством здравоохранения Российской Федерации. Результаты медицинского освидетельствования фиксируются в медицинских книжках.

Основными задачами медицинского контроля являются:

- выявление противопоказаний к занятиям плаванием;
- медицинский допуск детей к занятиям плаванием, при обучении организованных групп от общеобразовательных организаций, предоставляется по списочному составу детей, заверенный медицинским работником общеобразовательной организации, на основании предоставленных в общеобразовательную организацию медицинских справок, заключений по требуемым обследованиям и визуальному осмотру детей, подписанный руководителем данной организации;
- контроль за состоянием обучающихся на каждом занятии.

Первая задача решается перед началом курса обучения, вторая в процессе прохождения учебного курса.

В каждом плавательном бассейне на ванне бассейна должен быть организован кабинет медицинского (врачебного) контроля. В содержание работы кабинета входят: организация и обеспечение санитарного предупредительного и текущего надзора за местами и условиями проведения занятий по обучению плаванию и физкультурно-оздоровительных занятий, а также контроль за состоянием здоровья всех занимающихся на каждом занятии; проверка медицинского допуска у обучающихся к занятиям плаванием; участие в планировании режима занятий; оказание скорой, неотложной и доврачебной помощи во всех необходимых случаях; ведение документации о проделанной медицинской работе.

Медицинский работник во время проведения занятий должен находиться на ванне бассейна.

Правила проведения занятий по начальному обучению детей плаванию и физкультурно-оздоровительных занятий плаванием возрастной категории 6-12 лет в плавательных бассейнах.

Правила проведения занятий по начальному обучению детей плаванию (обучению плаванию) в плавательных бассейнах, а также для физкультурно-оздоровительных занятий плаванием разработаны в целях обеспечения безопасности проведения мероприятий «Всеобуч по плаванию», в соответствии с

ГОСТ Р 57015-2016 «УСЛУГИ БАССЕЙНОВ» и с учетом многолетней практики организации и проведения мероприятий «Всеобуч по плаванию».

Правила распространяются на все плавательные бассейны независимо от их формы собственности и ведомственной принадлежности. На основании настоящих правил в каждом плавательном бассейне, реализующим мероприятия «Всеобуч по плаванию», должно быть утверждено Положение о работе плавательного бассейна, учитывающее политику безопасности, которой предусмотрены оперативные процедуры по безопасности бассейна, соответствующие рабочим планам и производственным программам, в том числе при чрезвычайных ситуациях, а также разработаны и утверждены правила проведения занятий по обучению плаванию с учетом особенностей данного спортивного сооружения, В плавательных бассейнах должны строго соблюдаться аспекты безопасности и защиты жизни и здоровья детей.

Все вышеперечисленные документы в обязательном порядке должны быть в наличие и утверждены Единоличным исполнительным органом бассейна (директором, заведующим).

Персонал бассейна должен контролировать соблюдение посетителями утвержденных правил пользования бассейном, которые утверждаются Единоличным исполнительным органом бассейна (директором, заведующим). Правила проведения занятий в плавательных бассейнах вывешиваются на видном месте, а также доводятся до обучающихся плаванию и сопровождающих их лиц.

Вся учебно-оздоровительная работа в плавательных бассейнах с обучающимися общеобразовательных организацией должна проводиться на основе расписания занятий по обучению плаванию, утвержденного руководителем плавательного бассейна и согласованного с руководителями общеобразовательных организацией. Расписание должно быть составлено с учетом рекомендуемого режима занятий по обучению плаванию детей, их продолжительностью и кратностью регламентируемой СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ (письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 года № СК-02-10/3685), Приказом Минспорта России от 27.12.2019 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В расписании занятий указываются фамилии тренеров/инструкторов, проводящих занятия по обучению плаванию с детьми. Замена тренеров/инструкторов, работающих на ванне бассейна с детьми не допускается без предварительного уведомления об этом заведующего учебной частью или дежурного инструктора плавательного бассейна.

Администрация плавательного бассейна совместно с медицинским персоналом должна ежегодно проводить практические занятия по правилам проведения

занятий в плавательных бассейнах, спасения утопающих и оказания им первой медицинской помощи с тренерским/инструкторским и дежурным инструкторским составом плавательного бассейна.

К занятиям в бассейне в группах по обучению базовым навыкам плавания, начальному обучению плаванию, в группах физкультурно-оздоровительного плавания допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и представившие медицинский допуск к занятиям плаванием.

Комплектование групп проводится на первых занятиях и осуществляется с учетом возраста, состояния здоровья и степени подготовленности обучающихся (занимающихся).

Вход обучающихся в здание плавательного бассейна разрешается как минимум за 15 мин. до начала занятий на воде. Занимающиеся должны иметь при себе: мыло, мочалку, полотенце, плавательные принадлежности.

Для устранения встречных потоков в гардеробе, комнатах для переодевания (раздевалках) и душевых пришедшие на очередное занятие должны принять душ (не более 5 мин.) и за 5 мин. до начала занятий пройти визуальный осмотр у медицинского работника. После окончания занятий обучающиеся пользуются душем (до 5 мин.) и должны покинуть раздевалку через 15 мин.

В случае отсутствия тренера/инструктора, проводящего занятия заход в раздевалочные помещения и выход отдельных занимающихся или групп на ванну плавательного бассейна запрещен.

Обучение плаванию занимающихся проводится на мелководной части ванны плавательного бассейна или в специально оборудованных для этого ваннах. Когда занятия проводятся на мелководной части ванны, ее необходимо отделить от глубоководной части разделительным шнуром с поплавками.

Обучение плаванию в глубоких ваннах (на глубокой части ванны) разрешается только с применением спасательных средств и методов, обеспечивающих предотвращение несчастных случаев.

Места для обучения плаванию в обязательном порядке должны быть обеспечены исправным спасательным инвентарем (спасательные круги, шары в сетках, шесты и т.п.).

Размеры и форма ванн для обучения не умеющих плавать детей от 6 до 12 лет могут быть произвольными, при этом пропускную способность следует принимать из расчета 5 кв.м зеркала воды на одного занимающегося.

Прыжки со стартовых тумб запрещены для групп по обучению базовым навыкам плавания и начального обучения плаванию.

При одновременных занятиях нескольких групп по обучению плаванию, группы должны заниматься только на отведенном для них месте.

При проведении групповых занятий соотношение тренер/инструктор - ученик должно составлять не более 12 новичков и/или не умеющих плавать, что соответствует требованиям СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды.

Контроль качества» по нормам наличия площади зеркала воды на 1 человека не менее 5,0 кв.м в спортивно-оздоровительных бассейнах.

До начала занятий по обучению плаванию обучающиеся общеобразовательных организаций по универсальной Программе начального обучения плаванию по 12-ти часовому учебному курсу дети должны быть застрахованы от несчастных случаев во время нахождения в бассейне на 12 часов занятий.

Перед началом первого занятия администрация плавательного бассейна, в лице ответственного за безопасность посетителей сотрудника, назначенного распорядительным документом по организации, обязана довести до занимающихся в присутствии представителя общеобразовательной организации, сопровождающего группу обучающихся, Инструкцию по технике безопасности при занятиях на воде в бассейне. Приложение 1 к Программе.

3. Обеспечение безопасности при проведении занятий по обучению детей базовым навыкам плавания и начальному обучению плаванию возрастной категории 6-12 лет.

Тренерско/инструкторский состав, работающий в плавательном бассейне, обязан обеспечить выполнение следующих требований и условий обеспечения безопасности жизни и здоровья детей при проведении занятий.

1. Занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать к занятиям обучающихся, не имеющих медицинского допуска к занятиям плаванием.
3. Довести на первом занятии до сведения занимающихся правила проведения занятий и поведения на воде, осуществлять постоянный контроль за их выполнением.
4. Входить в помещение ванны плавательного бассейна первым и уходить только после того, как все занимающиеся закрепленной за ним группы покинут помещение ванны плавательного бассейна.
5. При проведении первых проплывов сопровождать обучающихся вдоль бортика ванны плавательного бассейна.
6. Первые проплывы допускать только по крайним дорожкам, по одному занимающемуся.
7. Контролировать на протяжении занятия физическое состояние и самочувствие занимающихся, во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
8. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
9. Не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
10. Не проводить занятия с группами, превышающими 12 человек.

11. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения тренера/инструктора.
12. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
13. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
14. Обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятии.
15. Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
16. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
17. Соблюдать методическую последовательность обучения.
18. Знать индивидуальные данные физического развития, состояния здоровья и специальной плавательной подготовки каждого ребенка.
19. Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
20. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
21. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.
22. Прекратить занятия и проконтролировать выход всех занимающихся из ванны плавательного бассейна в случае какой-либо аварии или наличия условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся.
23. Сообщать в учебную часть и координатору плавательного бассейна о травмах и несчастных случаях, других происшествиях во время проведения занятий.
24. Проводить перед началом каждого занятия осмотр спортивного оборудования и инвентаря. При обнаружении его неисправности ставить в известность дежурного инструктора бассейна, сообщать в учебную часть и координатору бассейна и до ликвидации неисправности занятий не проводить.

Тренер/инструктор обязан:

-производить построение и переключку детей перед занятием с последующей регистрацией в журнале;

-не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе более установленных норм;

Тренер/инструктор обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- является в бассейн к началу прохождения учащимися на территорию водноспортивного оздоровительного комплекса, при отсутствии тренера/инструктора группа к занятиям не допускается;

- обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна;

- обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер/инструктор несет полную ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера/инструктора не разрешается.

При проведении занятий с детьми и подростками, помимо тренера/инструктора, проводящего занятие, необходимо обеспечить наличие на ванне бассейна дежурного инструктора бассейна, из расчета 1 ед. на каждые 250 кв.м или 2 ед. на 251-416 кв.м водного пространства, который осуществляет наблюдение за процессом проведения занятий и отвечает за его безопасность.

Дежурный инструктор бассейна обязан находиться на бортике ванны, обращая внимание на дисциплину занимающихся, особенно во время максимальной загрузки плавательного бассейна; контролировать соблюдение правил проведения занятий в плавательном бассейне всеми сотрудниками и занимающимися на протяжении всего дня. Обо всех нарушениях ставить в известность администрацию плавательного бассейна; осуществлять проверку технического состояния плавательного бассейна и спортивного оборудования, их прием в начале дежурства и сдачу по окончании дежурства. Обо всех недостатках в работе плавательного бассейна, технического состояния оборудования делать запись в книге дежурного.

Администрация плавательного бассейна обязана следить за строгим соблюдением правил проведения занятий в плавательном бассейне.

Администрация бассейна несет полную ответственность за обеспечение безопасности проведения занятий, за жизнь и здоровье обучающихся, находящихся на территории плавательного бассейна. Лица, допускающие нарушение правил проведения занятий, решением администрации к занятиям не допускаются.

4. Профессиональные компетенции персонала плавательного бассейна, иных специалистов, привлекаемых к организации и исполнению мероприятий «Всеобуч по плаванию».

При необходимости к оказанию услуг при реализации мероприятий «Всеобуч по плаванию» администрацией плавательного бассейна могут привлекаться специалисты, не состоящие в штате плавательного бассейна. Предъявляемые санитарные нормы и требования, профессиональные компетенции привлекаемых специалистов, не состоящих в штате плавательного бассейна, наравне со штатным персоналом плавательного бассейна должны соответствовать квалификационным требованиям и иным критериям, обеспечивающим качество и безопасность проведения курса обучения базовым навыкам плавания и начального обучения плаванию обучающихся общеобразовательных организаций, определенным в данном разделе.

4.1. Тренеры/ инструкторы по плаванию.

Тренеры/инструкторы по плаванию являются непосредственными исполнителями услуг по обучению базовым навыкам плавания и начальному

обучению плаванию в рамках исполнения мероприятий «Всеобуч по плаванию» детей возрастной категории 6-12 лет.

Тренеры/инструкторы по плаванию осуществляют свои трудовые функции, трудовые действия, должны обладать умениями и знаниями, а также соответствовать требованиям к образованию, иным требованиям и критериям согласно Профессиональному стандарту, утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191н.

Кроме того, для проведения практических занятий на воде тренеры/инструкторы по плаванию должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке (диплом, удостоверение и т.п.), а также:

- проходить регулярную оценку профессиональных компетенций;
- знать правила эксплуатации оборудования и инвентаря;
- владеть методиками обучения плаванию;
- знать правила безопасного поведения на воде;
- владеть навыками спасания на воде;
- знать основы и владеть навыками оказания первой медицинской помощи;
- знать санитарно-гигиенические нормы, предъявляемые к содержанию бассейнов.

Тренеры/инструкторы по плаванию оказывают услуги по обучению плаванию в соответствии с утвержденным рабочим графиком и расписанием занятий по обучению плаванию с группами обучающихся.

Тренеры/инструкторы по плаванию, для оказания услуг по обучению плаванию, обязаны ознакомиться под личную роспись с программой начального обучения плаванию для детей, рекомендованной к применению Всероссийской Федерацией плавания.

Тренеры/инструкторы по плаванию, как непосредственные исполнители услуг по обучению плаванию, во время проведения занятий несут полную ответственность за жизнь и здоровье обучающихся.

Тренеры/инструкторы по плаванию обязаны организовать и провести тестирование обучающихся до начала прохождения курса обучения, с целью выявления умения держаться на воде и распределения по группам подготовленности и после прохождения курса обучения, с оформлением первичного и итогового протоколов тестирования, подтвержденные личной подписью.

4.2. Дежурные инструкторы бассейна.

Дежурный инструктор бассейна относится к категории специалистов и непосредственно должен подчиняться администрации бассейна либо соответствующего структурного подразделения водноспортивного (оздоровительного) комплекса.

Дежурный инструктор бассейна обязан:

Обеспечить безопасность нахождения обучающихся в ванне бассейна, в случае необходимости применить методики аварийного реагирования, немедленно

оказать первую доврачебную помощь, в том числе выполнить основные реанимационные приемы оказания первой помощи.

При проведении первых проплывов сопровождать обучающихся вдоль бортика ванны плавательного бассейна, первые проплывы допускать только по крайним дорожкам, по одному занимающемуся.

Прекратить занятия и проконтролировать выход всех занимающихся из ванны плавательного бассейна в случае какой-либо аварии или наличия условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся.

Сообщать в учебную часть плавательного бассейна о травмах и несчастных случаях, других происшествиях во время проведения занятий.

Проводить перед началом каждого занятия осмотр спортивного оборудования и инвентаря, а при обнаружении его неисправности ставить в известность администрацию плавательного бассейна и до ликвидации неисправности занятий не проводить.

Находиться на бортике ванны бассейна, обращая внимание на дисциплину занимающихся, особенно во время максимальной загрузки плавательного бассейна.

Контролировать соблюдение правил проведения занятий в плавательном бассейне всеми сотрудниками и занимающимися на протяжении всего дня, обо всех нарушениях ставить в известность администрацию плавательного бассейна.

Рабочее место дежурного инструктора бассейна должно быть обеспечено телефоном или рацией для связи с медкабинетом, другими подразделениями, руководством.

Должностной функционал дежурного инструктора бассейна должен быть разработан и утвержден администрацией бассейна в соответствии с требованиями к профессиональным компетенциям и трудовым функциям, определенными на основе Профессионального стандарта, утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014 № 630н, с учетом локальных нормативных актов организации.

5. План - конспект 12 уроков обучения плаванию для возрастной категории детей 6-12 лет.

Уроки плавания состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

Применение игр в воде для решения задач обучения младших школьников является неотъемлемой частью организации учебного процесса. В целях применения в рамках программы возможна следующая классификация игр в соответствии с Приложением № 2 к программе: с сюжетом, без сюжета с элементами соревнования, командные.

Правила поведения в бассейне.

Занимающиеся дети должны соблюдать следующие правила:

1. Внимательно слушать задание тренера/инструктора и выполнять его.
2. Входить в воду только по разрешению тренера/инструктора.
3. Спускаться по лестнице спиной к воде.
4. Не стоять без движений в воде.
5. Не мешать друг другу окунаться.
6. Не наталкиваться друг на друга.
7. Не кричать.
8. Не звать нарочно на помощь.
9. Не топить друг друга.
10. Не бегать в помещении бассейна.
11. Проситься выйти по необходимости.
12. Выходить быстро по команде тренера/инструктора.

Правила прыжков в воду.

Спады (соскоки) в воду из приседа с низкого бортика выполняются в бассейне глубиной не менее 120 см, спады в воду из положения стоя - в бассейне глубиной не менее 180 см, соскок в воду с высоты 1 м в рамках данной Программы не выполняются.

Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину:

- не толкать и не торопить друг друга;
- внимательно слушать объяснения тренера/инструктора.

Выполняются прыжки строго под наблюдением тренера/инструктора и по его команде.

Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.

Внимательно слушать объяснение техники прыжка тренером/инструктором

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание учебного плана	Формат учебного плана
1	Количество учебных недель	4-6
2	Количество занятий в неделю	2-3
3	Продолжительность одного занятия в том числе: на воде на суше организационные мероприятия (душ, проход в бассейн)	60 мин. 35 мин. 10 мин. 15 мин.
4	Максимальная наполняемость одной группы	12 чел.
5	Общее количество часов занятий курса	12

Урок 1

Задачи: организация занимающихся; ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; освоение с водой (передвижение по дну, первый вариант дыхания в воде, погружение под воду, скольжение).

На суше:		10 мин.
1	Беседа о целях обучения плаванию, организации и гигиене занятий, правилах безопасности и поведения в бассейне, расчет по порядку, объяснение задач урока (проводятся на всех уроках);	4 мин.
2	Общеразвивающие упражнения: ходьба и бег в колонне по одному в обход и по диагонали зала; бег приставными шагами левым и правым боком, взявшись за руки («хоровод»); ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх; одна вытянута вверх, другая у бедра, обе прижаты к туловищу); выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа по сигналу (хлопок в ладоши) со взмахом руками снизу вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении;	3 мин.
3	Имитационные упражнения: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при гребковых движениях в воде; выполнение имитационных движений (нажать плоской ладонью на рейку гимнастической стенки, плечи партнера); имитация попеременных	3 мин.

	гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед — отталкиваем воду ладонями назад», «идем назад — отталкиваем воду ладонями вперед»); стоя выполнить вдох, затем сильный и быстрый выдох через рот, губы слегка округлить, затем сделать в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 2 — 3 с, вновь сделать выдох — вдох и т. д.; повторить предыдущее дыхательное упражнение в сочетании с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задерживается как при погружении под воду).	
В воде:		35мин.
1	Организованный вход в воду, построение вдоль бортика, распределение на пары.	1 мин.
2	<p>Подготовительные упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна; • то же, но в колонне по одному; • бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой, бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»); • в полуприседе (подбородок касается воды) выполнить 12 — 15 дыханий подряд (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе); • ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей!); • прыжки вперед на двух ногах с одновременными гребковыми движениями руками назад; • стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить 15-20 дыханий подряд (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе), стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку; • стоя в наклоне вперед, опустить лицо в воду, открыть глаза и посмотреть на дно; • повторить это же упражнение в сочетании с предыдущим (приподнимая лицо над водой и выполняя выдох-вдох, руки к лицу не подносить); • погружения под воду — открыть под водой глаза и искать предметы, лежащие на дне («водолазы»); • передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду («поезд идет в туннель»); • присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх (выдох-вдох во время прыжка, 5 прыжков подряд; • то же, что предыдущее, но после прыжка упасть в воду 	28 мин.

	<p>плашмя на грудь или на бок («веселые дельфины») с различным и.п. рук; бег с руками, вытянутыми вверх, ладонями вперед;</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на двух ногах с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (повторить в соревновательной форме); • бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой; • то же, но с лицом, опущенным в воду (повторить в соревновательной форме); скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без плавательной доски в руках и с ней); • дыхательные упражнения необходимо в дальнейшем постоянно чередовать с упражнениями в движениях так, чтобы на первых 6 уроках они занимали примерно 1/3 всего времени занятий в воде; 	
3	Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («караси и карпы», «лягушата» и др.).	6 мин.

Урок 2

Задачи: разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений, разучивание скольжения на груди с различным и. п. рук, элементарных гребковых движений в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

На суше:		10 мин.
1	<p>Ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук; выполнение комплекса упражнений № 1.</p> <p>Комплекс упражнений № 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте с высоко поднятыми коленями, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками). Повторить 3 раза по 30 сек. в чередовании с обычной ходьбой на месте. 2. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед. То же назад (здесь и далее повторять 12 — 15 раз). 3. И. п. — стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх. Наклоны влево и вправо, вперед назад. 4. И. п. — лежа в упоре, ноги вместе. Прыжком развести ноги в стороны, прыжком вернуться в и. п. 5. И. п. — сед углом с опорой руками сзади. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз. 6. И. п. — стоя, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова 	10 мин.

	<p>между руками), кисти соединены. Приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.</p> <p>7. Имитационные упражнения: стоя спиной к стене (вплотную), руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены, встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стене, напрячь мышцы тела на 3 — 4 с, как во время скольжения в воде (повторить 5 раз, в чередовании с расслаблением мышц и глубоким дыханием); проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.</p>	
В воде:		35 мин.
1	Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками;	3 мин.
2	Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями;	5 мин.
3	Погружения под воду с открыванием глаз, передвижения с подныриванием под предметы — шест, обруч и т. п. (здесь и далее чередовать упражнения, выполняемые на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями);	5 мин.
4	Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед (в случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью преподавателя);	5 мин.
5	Скольжение с элементарными движениями руками и ногами: скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; то же, но гребок другой рукой; то же, но гребок двумя руками одновременно: скольжение на груди, руки вытянуты вперед, в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше;	5 мин.
6	Ознакомление со скольжением на спине, руки у бедер;	5 мин.
7	Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз;	2 мин.
8	Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («скользящие стрелы», «кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску», «сомбреро»).	5 мин.

Урок 3

Задачи: разучивание скольжения на груди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями; оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

На суше:		10 мин.
1	Выполнение комплекса упражнений № 1; имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным и. п. рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).	10 мин.
В воде:		35 мин.
1	Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна;	1 мин.
2	Обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра). (В случае необходимости использовать скольжения с непосредственной помощью преподавателя. Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.);	9 мин.
3	Скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения урока № 2);	5 мин.
4	Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика);	5 мин.
5	Оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы;	5 мин.
6	Подвижные игры, связанные с умением скользить («стрелы скользят в цель», «буксиры»).	10 мин.

Урок 4

Задачи: разучивание второго варианта дыхания (вдох — продолжительный выдох в воду); разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальнейшее разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

На суше:		10 мин.
1	Выполнение комплекса упражнений № 1; имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.	10 мин.

В воде:		35 мин.
1	Разминка в воде (прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением); скольжение на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна;	5 мин.
2	Разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания);	5 мин.
3	Разучивание элементарных гребковых движений в скольжении; повторить соответствующие упражнения из 2-го урока и выполнить новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, разместить руки в стороны (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше; в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить то же, но другой рукой; в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить то же, но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3 — 4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше («дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками у бедер; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2 — 3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше («рыба выполняет движения хвостом»). Не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями — продолжительными выдохами в воду;	15 мин.
4	Разучивание скольжения с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела: во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди;	5 мин.
5	Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («у кого вода в котле закипит сильнее», «у кого больше пузырей», «поезд идет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («винт»).	5 мин.

Урок 5

Задачи: разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

На суше:		10 мин.
1	Выполнение комплекса упражнений № 1; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке.	10 мин.
В воде:		35 мин.
1	Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями (все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями);	5 мин.
2	Разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем: в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра; в скольжении на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу (в случае необходимости использовать упражнение лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна);	15 мин.
3	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения уроков 2 — 4);	5 мин.
4	Совершенствование умения дышать в воде (два варианта): выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5 — 6 прыжков подряд); погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6 — 8 погружений подряд);	5 мин.
5	Самостоятельная подготовка учеников к предстоящим контрольным испытаниям 6-го урока (не более 5 мин) — совершенствование техники скольжений на груди и на спине.	5 мин.

Урок 6 (контрольный)

Задачи: совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; оценка умения скользить на груди и на спине, выполнять соскок в воду с низкого бортика, дышать в воде (два варианта дыхания).

На суше: выполнение комплекса упражнений № 1		10 мин.
В воде:		35 мин.

1	Разминка (бег, прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением и дыхательными упражнениями); Закрепление умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (повторить соответствующие упражнения уроков 3 — 5);	10 мин.
3	Оценка умения: скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (2,5 — 3 м); погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6 — 8 погружений подряд); выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5 — 6 прыжков подряд); выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч;	15 мин.
4	Подвижные игры в воде с волейбольной камерой или надувными шарами («охотники и утки», «оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).	10 мин.

Урок 7

Задачи: разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике; обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).

На суше:		10 мин.
1	Выполнение комплекса упражнений № 1; имитация движений ногами, как при плавании кролем (лежа на груди, прогнувшись, вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед).	10 мин.
В воде:		35 мин.
1	Разминка (скольжение с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательными упражнениями); выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить; повторить упражнение с движениями другой рукой; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользить; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в случае необходимости использовать поддерживающие средства — надувные резиновые круги,	10 мин.

	пенопластовые поплавки, закрепленные у головы.	
2	Обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками, используются соответствующие упражнения предыдущих уроков и новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить; повторить упражнение с движениями другой рукой; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользить; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в случае необходимости использовать поддерживающие средства — надувные резиновые круги, пенопластовые поплавки, закрепленные у голеностопных суставов или зажатые между бедрами)*- <i>Здесь и далее упражнения в плавании продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями, так чтобы они до 12-го урока включительно занимали около 1/4 всего времени занятия в воде.</i>	10 мин.
3	Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с плавательной доской в руках;	5 мин.
4	Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду);	5 мин.
5	Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («фонтан», «торпеды»).	5 мин.

Урок 8

Задачи: разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше и в воде повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде: в скольжении на груди (руки вытянуты вперед) выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды в перед-в верх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5 — 7 м); то же, но с плавательной доской в руках.

Урок 9

Задачи: разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше:		10 мин.
1	Выполнить комплекс упражнений № 1; Проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем: стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать); из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем; то же с движениями другой рукой.	10 мин.
В воде:		35 мин.
1	Разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений;	10 мин.
2	Совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются соответствующие упражнения из предыдущих уроков);	5 мин.
3	Обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., затем повторить движения другой рукой; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами;	10 мин.
4	Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за	5 мин

	плоским входом учеников в воду);	
5	Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением («стрелы летят с берега», «попади торпедой в цель»)*. <i>В подвижных играх с движениями ногами кролем можно использовать ласты.</i>	5 мин.

Урок 10

Задачи: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 7 — 9, а также новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед; то же, но в скольжении на спине.

Урок 11

Задачи: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 7 — 10.

Урок 12 (контрольный)

Задачи: оценка умения выполнять комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с низкого бортика из положения приседа, плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, дышать в воде (два варианта дыхания); совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше: оценка техники выполнения комплекса упражнений № 1.		10 мин.
В воде:		35 мин.
1	Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями;	5 мин.
2	Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами, дышать в	5 мин.

	скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в уроках 7 — 10); контрольный заплыв любым способом 10-15 метров (не конкретизирован способ передвижения);	
3	Оценка умения дышать в воде: погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10 — 12 погружений подряд); выпрыгивание из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10 — 12 прыжков подряд);	5 мин.
4	Оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем «торпеда»: на груди, руки вытянуты вперед (12 м); на спине, руки вытянуты вперед (10 м); на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 м);	7 мин.
5	Оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду);	5 мин.
6	Оценка теста на плавучесть - «поплавок» (на груди), «звездочка» (на спине);	4 мин.
7	Подвижные игры в воде с мячом.	4 мин.

Учебно-информационное обеспечение программы.

I. Нормативно-правовые акты и документы.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Межотраслевая программа развития школьного спорта, утвержденная приказом Минспорта России и Минпросвещения России 25 ноября 2019г. № 970/639.
3. Приказ №196 от 9 ноября 2018 года Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Минпросвещения России».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

6. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.1.2.1188-03 Минздрав России.

7. ГОСТ Р 57015-2016 Национальный стандарт «Услуги населению «УСЛУГИ БАССЕЙНОВ».

8. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ, СП 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий».

9. Приказ Минспорта России от 27.12.2019 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

10. Профессиональный стандарт, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N191н.

11. Профессиональный стандарт, утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014 N 630н.

12. СанПиН 2.4.2.2821-10, в части п. II «Требования к размещению общеобразовательных организаций».

13. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденный приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 41.

15. Приказ Госкомспорта РФ от 30.11.1995 N 325 "О рекомендуемых штатах физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений".

16. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ (письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 года № СК-02-10/3685).

2. Используемая и рекомендуемая литература:

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010.

2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М., 2016.

3. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.

4. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова ; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Academia, 2014. - 319 с.

5. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.

6. Викулов. А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012

7. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006.

8. Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» – М., Обруч. 2014.
9. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
10. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009.
11. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008.
13. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
14. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
15. Универсальная программа начального обучения детей плаванию (36 уроков), утверждена Спорткомитетом СССР в 1983 г.
16. Методическое пособие по обучению плаванию школьников. – М., 2011.
17. Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
18. Пилипенко Л.Л. Организация учебного процесса по плаванию. – М., 1996.
19. Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
20. Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006.
21. Протченко Т.А. Учись плавать. – М., 2003.
22. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М., 2009.
23. Гузман, Р. Плавание: упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Рубен Гузман ; [пер. с англ. В.М. Боженков] ; предисл. Пабло Моралеса. - Минск: Попурри, [2013]. - 288 с.
24. Карпов В.Ю., Савельева О.Ю. Плавание: Исторический обзор: Учебно-методическое пособие. – Самара: Издательство Сам ГПУ, 2002, с. 35 - 65.
25. Павлова Т.Н. Техника спортивных способов плавания: лекция для студентов РГУФК: рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК/Т.Н. Павлова, С.М. Никитина; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 16 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.swimming.ru
2. plavanieinfo.ru
3. <http://swimschool.by/literatura-po-plavaniyu/>
4. яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих.
5. <http://swim7.narod.ru/>
6. <https://infourok.ru/>

Приложение № 1
к Универсальной программе
начального обучения плаванию
для возрастной категории детей 6-12 лет

«Утверждаю»

Директор (руководитель)
организации

_____ Ф.И.О.

М.П.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ
НА ВОДЕ В БАССЕЙНЕ В РАМКАХ 12-ти ЧАСОВОГО КУРСА
«ВСЕОБУЧ ПО ПЛАВАНИЮ»**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

К занятиям в бассейне допускаются:

Дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне.

Дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне занимающиеся обязаны соблюдать Правила поведения в бассейне.

График проведения занятий в бассейне определяется утвержденным расписанием занятий.

Опасными факторами в бассейне являются:

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; 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).

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

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру/инструктору, проводящему занятия в бассейне.

Занимающимся запрещается без разрешения тренера/инструктора, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

С разрешения тренера/инструктора пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера/инструктора войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера/инструктора, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера/инструктора, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, колобашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера/инструктора, проводящего занятия.

Занимающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения тренера/инструктора, проводящего занятия;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- снимать шапочку для плавания;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера/инструктора, проводящего занятия;
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера/инструктора, проводящего занятия.

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 занятие и сообщить об этом тренеру/инструктору, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру/инструктору, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

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

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

При необходимости и возможности помочь тренеру/инструктору, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

С разрешения тренера/инструктора выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения тренера/инструктора, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера/инструктора, проводящего занятия.

Игры на воде.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:

«Кто выше?» Играющие стоят в воде лицом к ведущему. 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.

«Полоскание белья». Играющие становятся лицом к ведущему, 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.

«Переправа». Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего 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».

«Лодочки». Играющие стоят в шеренге лицом к берегу — это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «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».

«Карусель». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение 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.

«Рыбы и сеть». Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего 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 присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

«Караси и карпы». Играющие 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 ведущий произнесет: «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 ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию.

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

«Кто быстрее спрячется под водой?» Играющие становятся лицом к ведущему 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. 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.

«Хоровод». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего 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. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Морской бой». Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

«Рыбы и сеть». Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего 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 присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

«Лягушата». Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. 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.

«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.

«Спрячься!» Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой

(вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, 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 игрушки - меньше.

«Водолазы». Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см. Вариант 2. 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. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «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. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

«Поезд в туннель». Вариант 1. 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». Вариант 2. «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. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде:

«Винт». Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Авария». По команде ведущего играющие, 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 ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«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 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.

«Пятнашки с поплавком». Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Кто сделает кувырок?». Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад. После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду:

«У кого больше пузырей?» По команде ведущего 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.

«Ваньки-встаньки». Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего 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, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: открывания глаз в воде.

«Фонтанчики». Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (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.

Вариант 2. 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 выдох в воду.

«Качели». Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду. «Кто победит?» Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего 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. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта. Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Игры со скольжением и плаванием:

«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. «Стрела» Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«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.

«Ромашка». Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего 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. 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 15- 30 секунд играющие меняются местами.

«Кто выиграл старт?» Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они

поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

Игры с прыжками в воду:

«Не отставай!» Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«Эстафета». Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего 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.

«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 ведущий 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.

«Кто дальше прыгнет?» Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет. Вариант 2. 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. 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.

«Клоунада». По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180° ; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду. Очередной прыжок

выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

«Кто дальше проскользит?» Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

«На старт - марш!» Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «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 простые 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.

«Все вместе». Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

«Каскад». Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок. Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

Игры с мячом:

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

«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.

«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.

«Борьба за мяч» Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.