

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17»

Рассмотрено

на заседании ШМО
протокол № 1

от 31 августа

Руководитель ШМО:

Куклина

Согласовано

Заместитель директора

Смирнов

Ю.И.Смирнов

Утверждено

Директор МБОУ «СОШ №17»

И. Ю. Буденная

Приказ № 168 от 01.09.2015 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Плавание»
8 классы

Разработала: Тымчик С.А., учитель
физической культуры

г. Усть-Илимск

Пояснительная записка.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной дисциплины), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Особое внимание уделяется подростковому возрасту, поскольку на этом этапе формируется и развивается ребенок физически, закрепляется основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Плавание» для учащихся 8 класса разработана на основе: Рабочей программы по физической культуре М.Я.Виленского, В.И.Ляха. Москва Просвещение 2011

Цель, задачи курса внеурочной деятельности.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Плавание» во внеурочной деятельности для учащихся, соотносящаяся Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать задачи, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием
2. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине).
4. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
7. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Данная рабочая программа «Плавание» построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России, примерными программами внеурочной деятельности, планируемыми результатами начального общего образования, и представляет собой вариант программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности учащихся.

Основной целью **программы является:** формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие

Курс «Плавание» включен в план внеурочной деятельности. В рамках этой деятельности программа имеет спортивно-оздоровительное направление и является дополнением к общеобразовательной программе Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения. Имеет положительную возможность для развития физических способностей и раскрытия потребностей ученика в этом направлении. Изучение дисциплины в параллелях 8-х классов дает возможность углубления изучения данного курса. Изучение данной дисциплины дает возможность в дальнейшем для проявления личных способностей каждого ученика во внеурочной, социальной, соревновательной деятельности. И ориентирует в продвижении выбранной спортивной дисциплины ребенка.

Согласно учебному плану на изучение данной дисциплины в целом отведено 34 часов в учебный год, недельная нагрузка по данному предмету составляет 1 час в неделю.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: бассейн школы, спортивная площадка. Особенности набора детей – учащиеся седьмых классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная. Количество обучающихся – 12 человек.

Программа «Плавание» направлена на реализацию следующих принципов: **-принцип модификации**, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Формы и методы занятий – Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение.

Наглядные методы: наглядный (показ упражнения, демонстрация), , урок-презентация, метод слитного (непрерывного) упражнения, с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод строго регламентированного упражнения, повторный метод, групповой метод.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, игровой и соревновательный методы.

Формы контроля – контроль техники, тесты-практикумы, контрольное упражнение.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты:

- ☐ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ☐ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ☐ проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- ☐ оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- ☐ характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ☐ обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- ☐ общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ☐ обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий плаванием;
- ☐ организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ☐ планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- ☐ анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- ☐ видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- ☐ оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- ☐ управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ☐ технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов стилей плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- ☐ планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- ☐ изложение фактов истории развития плавания, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- ☐ представление о том, какие стили плавания;
- ☐ представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
- ☐ представление об измерении уровня развития основных физических качеств;
- ☐ измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- ☐ оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- ☐ организация и проведение со сверстниками плавания и соревнований, ☐ бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- ☐ взаимодействие со сверстниками по правилам проведения плавания и соревнований;
- ☐ выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- ☐ выполнение технических действий из стилей плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

в доступной форме объяснять правило (технику) выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, социальные компетентности, личностные качества;

мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

Содержание курса внеурочной деятельности.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость и

В предложенной программе выделяются три раздела: Основы знаний. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; об избранном виде спорта, правиле гигиены и техники безопасности, поведение экстремальной ситуации.

Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по плаванию способствующий обучению и совершенствованию техники основных стилей спортивного плавания(кроль на груди ,кроль на спине)

Календарно-тематическое планирование

по «Плавание»

Класс 8

Количество часов:

Всего 34 часов; в неделю 1 час.

№ учебного занятия по порядку	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата проведения учебного занятия	Методы, приёмы, формы организации учебной деятельности	Формируемые способы деятельности обучающихся (на уровне метапредметных УУД)	Виды и формы контроля
1	Инструктаж по ТБ. Теория.	1		Указание, метод наглядности рассказа	Знать основы техники безопасности на занятиях по плаванию	
2	Теория: История развития плавания, техники плавания.	1		Указание, метод наглядности рассказа	Запоминают отечественных пловцов Олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами плавания.	
3	Развитие выносливости	1		Указание, метод умеренной и переменного интенсивности	Применять разученные упражнения для развития выносливости.	Контрольное упражнение
4	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Указание, метод умеренной и переменного интенсивности		Контрольное упражнение
5	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой	1		Указание, метод умеренной и переменного интенсивности, круговая тренировка	Выполнять специальные плавательные упражнения	Контрольное упражнение
6	Развитие координации	1		Указание, метод умеренной и переменного интенсивности, многократное повторение	Применять разученные упражнения для развития координации.	Контрольное упражнение
7	Скольжение на груди, скольжение на спине	1		Объяснение, строго регламентированное упражнение	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений.	Контроль техники
8	Скольжению на груди при помощи ног	1		Объяснение, строго регламентированное упражнение	Применять разученные упражнения для развития координации.	Контроль техники

9	Работа рук и ног при к/г.	1		Объяснение, строго регламентированное упражнение		
10	. Кроль на груди. Положение тела	1		фронтальный метод	Описывают технику выполнения плавательных упражнений.	Контроль техники
11	Кроль на .Движение ног	1		Соревновательный Наглядный,	Описывают технику выполнения плавательных упражнений	
12	Кроль на груди. Движение рук.	1		Многократное повторение	Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди.	
13	Кроль на груди . Согласование движений ног и рук	1		Многократное повторение	Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди.	Контроль техники
14	Игры и развлечения на воде. .	1		Соревновательный Игровой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	
15	Ныряние ногами и головой	1		Наглядный, строго-регламентированный	Выполнять старты, повороты, ныряние.	
16	Свободное плавание.	1		Игровой	Проводят самостоятельно игры.	
17	Кроль на груди. Дыхание.	1		Наглядный, строго-регламентированный, групповой	Применять разученные упражнения для развития выносливости	Контроль техники
18	Игры и развлечения на воде.	1		Игровой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	
19	Кроль на груди без выноса рук	1		Объяснение, слитное упражнение, повторный.	Применять разученные упражнения для развития координации.	
20	. Кроль на спине. Положение тела.	1		Объяснение, слитное упражнение, повторный	Применять разученные упражнения для развития координации.	Контроль техники

21	Кроль на спине, кроль на груди. (согласованное движение рук и ног)	1		Слитное упражнение, повторный, строго-регламентированный.	Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля	
22	Техника выдоха ч/р сторону	1		Слитное упражнение, повторный, строго-регламентированный.	Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля	Контроль техники
23	Проплывание на время отрезков 25 м.	1		Соревновательный	Применять разученные упражнения для развития выносливости.	
24	Эстафеты.	1		Соревновательный Игровой	Соблюдают правило соревнований.	
25	Повторное проплавание отрезков 10-25м. по 2-6 раз.	1		Многократное повторение	. Выполнение плавательных упражнений, самостоятельное освоение техники, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения техники плавания. Выполнять специальные	Контроль техники
26	Согласованная работа рук и ног при плавании кролем			Показ упражнения, указания, многократное повторение	Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля	
27	Работа над выдохом ч/р сторону	1		Многократное повторение	Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля	Контроль техники
28	Игры и развлечения на воде.	1		Игровой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	
29	Плавание в полной координации	1		Строго-регламентированный	Применять разученные упражнения для развития координации.	Контрольное упражнение
30	Соревнования.	1			Соблюдают правило соревнований	Контрольное упражнение
31	Свободное плавание.	1		Игровой.	Проводят самостоятельно игры.	
32	Эстафеты..	1		Соревновательный	Соблюдают правило соревнований	
33	Прием контрольных нормативов	1		Соревновательный		Контрольное упражнение

34	Игры и развлечения на воде.	1		Игровой	Проводят самостоятельно игры.	
----	-----------------------------	---	--	---------	-------------------------------	--

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Школьный бассейн ,плавательные доски, лопатки, ласты ,мячи(резиновые)
- 2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Просвещение, 2014 Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Ученик научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Способы двигательной деятельности:

- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;

Физическое совершенствование:

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)

Выполнять технику основных стилей спортивного плавания(кроль на груди ,кроль на спине)

Приложение 1

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавание кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Про-плывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Техника плавание кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Подвижные игры на воде.

Игры бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные. *Командные игры* — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива. *Некомандные* — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи. *Сюжетные игры* - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д. *Бессюжетные* — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

- Для ознакомления со свойствами воды.
- Для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники.
- Для ознакомления с элементами прикладного плавания.
- Для развития физических качеств. 5. Для эмоционального воздействия.

Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде

1. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы.
2. В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей.
3. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.
4. В игре должны активно участвовать все занимающиеся.
5. Игра должна служить средством эмоционального воздействия.
6. В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки.
7. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники.
8. В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку.
9. Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, место проведения, температура воды, инвентарь и т. д.
10. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога.
11. Результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Целесообразность и возможность применения той или иной игры определяются:

- задачами каждого конкретного урока;
- возрастом занимающихся; в) подготовленностью занимающихся, стажем занятий плаванием;
- условиями проведения (открытый, крытый бассейн, его размеры, температура окружающей среды, наличие инвентаря и т. д.).

Игра может быть интересной лишь в том случае, если она содержит двигательный материал, который предварительно изучался как упражнения. Если игра проводится впервые или же содержит, хотя и несложные, но незнакомые упражнения (движения), она должна предварительно проводиться на суше. Подвижные игры в воде в основном направлены на совершенствование движений и упражнений; изучение же движений осуществляется в основном методом упражнения, но в работе с детьми — непременно в игровой форме. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Но повторяю: это одно и то же движение или, например, элемент техники.

Очень важный момент в подготовке и проведении игр - назначение капитанов команд. Здесь не всегда оправданно волевое решение педагога. Хотя, с другой стороны, если спросить детей: «Кто будет капитаном?», — почти все они закричат: «Я!». Оправдывает себя, судя по опыту работы с дошкольниками, конкурс

«на капитана», участники которого должны проявить смелость, ловкость, сообразительность, быстроту мышления, организаторские способности. Выбранных капитанов нужно ознакомить с их обязанностями.

Продолжительность каждой игры определяется: типом урока, задачами урока в целом и каждой его части в отдельности; уровнем подготовленности занимающихся; условиями проведения игры.

Рекомендуемые игры: — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

«Мостик»

Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

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

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

«Оттолкнись пятками»

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

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

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

Спрячься в воду»

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

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

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

«Циркачи»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду.

Описание игры: Может быть командной и некомандной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке». Игру можно усложнить, выполняя занывивание в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).

Методические указания: В том случае, если игра командная, победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек на руках в установленное время. В других случаях предпочтение отдается тому участнику, который дольше простоит на руках (при условии, что глубина для всех одинаковая).

«Хоровод»

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

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

«Акробаты»

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

Описание игры: Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в группировке — «комок». Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков согласно заданию в установленное время.

Методические указания: Глубина воды должна быть выше уровня пояса. Положение группировки предварительно изучается на суше и на мелководье. Выполнять кувырки можно только от стенки бассейна.

«Буксир»

Задача — освоение без опорного горизонтального положения.

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

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

«Звездочка»

Задача — изучение и совершенствование без опорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.

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

- **Вариант 1.** Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в сторону — «Клюшка».
- **Вариант 2.** «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

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

«Утки-нырки»

Задача — освоение безопорного положения в воде.

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

«Ныряльщики»

Задача — изучение безопорного положения, развитие ориентировки.

Описание игры: Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч (рис. 66), а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды -победительницы первого этапа.

Методические указания:

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

«Поднырни»

Задача — освоение безопорного положения и развитие ориентировки в воде.

Описание игры: Играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на голове (рис. 67). Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

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

«Водолазы»

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

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

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

«Торпеды»

Задача — освоение и совершенствование скольжений.

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

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

«Винт»

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

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

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

«Стрелы»

Задача — освоение исходного положения пловца.

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

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

«Азбука», «Счет»

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

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

«Ходьба на пятках»

Задача — изучение положения стопы в брасе, развитие ориентировки в воде.

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

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

«Крокодилы на охоте»

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

Описание игры: Может быть командной и некомандной. Из положения упора лежа играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные {или по желанию) движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до «добычи».

Методические указания: Глубина воды — не более 40—50 см. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).

«Лягушки-квакушки»

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

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

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

«Дельфины»

Задача — освоение безопорного положения и движений ногами дельфином.

Описание игры: По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперед и затем выполняют движения ногами и туловищем как «дельфины», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов.

Методические указания: Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение. По мере освоения движений победителем целесообразно объявлять того, кто не сделает ни одной остановки и первым доплывет до финиша.

«Удержись!»

.

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

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

Игра имеет несколько вариантов:

- Вариант 1. Вначале опорой могут служить только большие круги (камеры) или мячи одинакового размера.
- Вариант 2. Размеры мячей или кругов периодически уменьшаются или увеличиваются в зависимости от уровня подготовленности детей.
- Вариант 3. Игра выполняется в виде эстафеты, например, пробежать до установленного ориентира, пронырнуть далее определенное расстояние, лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем установленное время.
- Вариант 4. Лечь на круг и добраться до установленного ориентира, выполняя движения ногами.
- Вариант 5. То же, что вариант 3, но после того, как дети смогут лечь на плавающий предмет, продвигаться до установленной отметки за счет движений ногами.

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

«Мяч на воде»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

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

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