



Частное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Адаптивное плавание»**
(физкультурно-спортивной направленности)

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 7–17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель:
Бородулина Екатерина Алексеевна

г. Иркутск
2025 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план.....	7
3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы	7
4. Учебно-тематический план.....	8
5. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год.....	10
6. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	Ошибка! Закладка не определена.
7. Оценочные материалы	Ошибка! Закладка не определена.
8. Методические материалы	Ошибка! Закладка не определена.
9. Приложения	12

1. Пояснительная записка

Актуальность программы «Адаптивное плавание» заключается в том, что в настоящее время плавание рассматривается как эффективное средство тренировки кардиореспираторной системы, закаливания, нормализации биоэлектрической активности мышц, ферментативной активности крови, показателей нейрогуморальной регуляции, повышения потребления кислорода, нормализации деятельности центральной нервной системы и т.д. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой - водная среда, и благодаря этому плавание для детей с ОВЗ — это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Преимущество данной программы выражено направленности на максимально возможное развитие жизнеспособности детей за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии телеснодвигательных характеристик и духовных сил, их гармонизацию для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта и носит в основном оздоровительный характер. Занятия отличаются специфичностью проведения тренировок: - нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности; - все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей; - усилена техника безопасности; - повышенный контроль за обучающимися. Индивидуальные занятия или в составе небольшой группы, позволяют целенаправленно применять методы словесного и наглядного воздействия.

Новизна (преимущество) данной программы выражено в применении мягких техник водного массажа, современных методик гидрореабилитации на занятиях плаванием, а также, проведение занятий преимущественно в игровом формате, что способствует эффективной адаптации, социализации и коррекции эмоционального, физического состояния детей с интеллектуальными нарушениями.

Специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена особыми образовательными потребностями и особенностями развития, социализации детей с интеллектуальными нарушениями.

Цель обучения - формирование у детей и подростков с особыми потребностями навыков плавания, коррекция их физического и умственного здоровья.

Задачи программы:

- овладение обучающимися жизненно необходимым навыком плавания;
- расширить двигательный опыт детей посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности;
- привить обучающимся основы физкультурного образования;
- обучить основам техники движений, формирование жизненно необходимых движений и навыков;
- обучить основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение занимающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- развитие коммуникативных качеств у обучающихся, уверенности в себе, самостоятельности;
- приобщение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни, воспитание у них основ физической культуры;
- освоение характерных для адаптивного плавания социальных ролей и функций;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, овладение навыками самообслуживания;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности;
- привлечение максимально возможного числа детей с ограниченными возможностями к спортивно-оздоровительным занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса к плаванию.

Направленность программы «Адаптивное плавание» по содержанию является физкультурно-спортивной.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Адаптивное плавание»

Минимальный уровень освоения:	Достаточный уровень освоения:
<p>1) знания о плавании как системе специальных физических упражнений, способствующих укреплению здоровья;</p> <p>2) демонстрация правильного положения тела в воде, базовых упражнений на освоение с водой, комплексов упражнений водной гимнастики;</p> <p>3) понимание влияния плавания на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>4) планирование занятий в бассейне в режиме дня (под руководством педагога); выбор (под руководством педагога) необходимой формы для занятий плаванием.</p> <p>5) демонстрация способов передвижения в воде (ходьба, скольжение, проплывание, подныривание)</p> <p>6) выполнение технических действий из спортивного плавания, применение их в игровой и учебной деятельности;</p> <p>7) проплывание дистанции от 10 м</p> <p>8) участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх на воде; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований;</p> <p>9) представления об особенностях спортивного плавания.</p> <p>10) оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>11) применение спортивного инвентаря на занятиях плаванием.</p>	<p>1) представление о состоянии и организации спортивного плавания в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;</p> <p>2) выполнение базовых упражнений на освоение с водой, комплекса водной гимнастики, комплекса подводных упражнений;</p> <p>3) выполнение скольжений, подныриваний, поворотов</p> <p>4) знание стилей спортивного плавания, демонстрация техники плавания;</p> <p>5) организация отдыха и досуга с использованием элементов спортивного плавания;</p> <p>6) проплывание дистанции более 15 м</p> <p>7) выполнение поворотов способом «маятник»</p> <p>8) участие в подвижных играх на воде со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований в бассейне;</p> <p>9) знание особенностей спортивного плавания;</p> <p>10) доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</p> <p>11) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагога);</p> <p>12) пользование спортивным инвентарем на занятиях по плаванию</p>

	<p>13) правильная ориентировка в пространстве чащи бассейна и помещений бассейна;</p> <p>14) правильное размещение инвентаря при организации и проведении подвижных и спортивных игр на воде.</p>
--	---

Обучающиеся УЗНАЮТ:

- сформируют представление о плавании, как о системе специальных физических упражнений, способствующих укреплению здоровья;
- будут иметь представление о состоянии и организации спортивного плавания в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- узнают об основных правилах безопасности при занятиях в бассейне и на открытой воде;
- будут знать правила личной гигиены;
- сформируют представление об основных составляющих элементах и спортивных стилях плавания;
- узнают правила соревнований и водных игр;

Обучающиеся будут УМЕТЬ (обладать умениями):

- будут свободно ориентироваться в водном пространстве, преодолеют водобоязнь;
- будут стремиться к овладению самоконтролем через физические ощущения;
- овладеют элементами правильного дыхания на воде;
- научатся самостоятельно выполнять комплекс водной гимнастики и подводных упражнений;
- смогут проплыть в полной координации от 10 метров
- будут уметь взаимодействовать, организовывать соревнования и игры в группе

Объем программы – 68 часов.

Программа рассчитана на 1 года обучения.

Форма обучения – очная.

Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Состав группы:

Программа адресована детям от 7 до 17 лет.

Для обучения принимаются дети, имеющие медицинское заключение и рекомендации врача.

Количество обучающихся до 5 человек в группе.

2. Учебный план

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Формы промежуточной/ итоговой аттестации
	Теоретическая подготовка	8	Беседа, тестирование
	Общая и специальная физическая подготовка	20	Хронометраж, Визуальная оценка техники выполнения упражнений
	Плавательная подготовка	40	Хронометраж, визуальная оценка техники плавания, пробные заплывы
	Итого:	68 часов	

3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Раздел 1: Теоретическая подготовка

Теория: Вводный инструктаж техники безопасности и правила поведения на воде. Личная гигиена занимающихся в бассейне, закаливание. История спортивного плавания в России. Паралимпийские игры и Специальная олимпиада.

Раздел 2: Общая и специальная физическая подготовка

2.1 Общеразвивающие упражнения

Теория: Формирование понятия о пользе общеразвивающих упражнений

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений для подготовки к занятию плаванием, разминка.

2.2 Специальные и имитационные упражнения

Теория: Основные правила и задачи на занятиях аквааэробикой

Практика: Водная гимнастика. Аквааэробика.

2.3 Упражнения для формирования дыхания

Теория: Способы дыхания на воде

Практика: Упражнения на задержку дыхания. Упражнение на дыхание «способом 1».

Упражнения на дыхание «способом 2». Практика всех способов дыхания при преодолении дистанции

Раздел 3: Плавательная подготовка

3.1 Упражнения на освоение с водой

Теория: Физические свойства воды

Практика: Упражнение «звездочка» и его разновидности. Упражнение «поплавок» и его разновидности.

3.2 Прыжки и ныряния

Практика: Прыжки с опорой. Прыжки без опоры. Проныривания.

3.3 Скользяния в разных положениях тела.

Практика: Скольжение на поверхности. Скольжение под водой. Скольжение с изменением положение тела. Скольжение на спине.

3.4 Подготовительные упражнения «кроль на груди»

Теория: Отличительные особенности стиля

Практика: Освоение горизонтального положения тело при плавании. Работа ног способом «кроль». Работа рук способом «кроль». Дыхание способом «кроль». «Кроль» в полной координации

3.5 Подготовительные упражнения «кроль на спине»

Теория: Отличительные особенности стиля

Практика: Работа ног способом «кроль на спине». Работа рук способом «кроль на спине». Дыхание способом «кроль». «Кроль на спине» в полной координации

3.6 Подготовительные упражнения «брасс»

Теория: Отличительные особенности стиля

Практика: Работа ног способом «брасс». Работа рук способом «брасс». Дыхание способом «брасс». «Брасс» в полной координации

3.7 Игры и состязания на воде

Теория: Правила соревнований и способов подачи сигналов. Организация соревнований. Правила игр на воде

Практика: «Аква Эстафеты». Спортивные игры на воде. Соревновательная практика внутри группы. Участие в соревнованиях.

4. Учебно-тематический план

№	Название раздела и темы	Количество часов			Формы промежуточной/ итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа, тестирование
1.1	Вводное занятие. Инструктаж ТБ	2	2	-	
1.2	Гигиена физических упражнений	2	2	-	
1.3	История спортивного плавания в России	2	2	-	
1.4	Паралимпийские игры и Специальная олимпиада	2	2	-	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	20	6	14	Визуальная оценка техники

					выполнения упражнений, хронометраж
2.1	Общеразвивающие упражнения	4	1	3	
2.2	Специальные и имитационные упражнения	6	2	4	
2.3	Упражнения для формирования дыхания	10	3	7	
3.	Плавательная подготовка	40	8,5	31,5	Хронометраж, визуальная оценка техники плавания, пробные заплывы
3.1	Упражнения на освоение с водой	3	1	2	
3.2	Прыжки и ныряния	3	-	3	
3.3	Скольжения в разных положениях тела	3	-	3	
3.4	Подготовительные упражнения «кроль на груди»	6,5	1,5	5	
3.5	Подготовительные упражнения «кроль на спине»	6,5	1,5	5	
3.6	Подготовительные упражнения «брасс»	6,5	1,5	5	
3.7	Игры и состязания	11,5	3	8,5	

5. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября 2025 г
Продолжительность непосредственно образовательного блока	34 недели
Продолжительность учебной недели	6 дней
Продолжительность 1 учебного часа	40 мин
Окончание учебного года	31 мая 2026 г.

6. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

1. Материально-технические условия: Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049–13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Режим дня, включающий занятие по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приёма пищи, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приёма пищи. Занятие по плаванию должно проходить не ранее, чем через 40 мин после еды.

Форма проведения занятий индивидуально-групповая.

При проведении занятия осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Занятия проводятся в группе до 5 человек

Группы формируются из обучающихся одной нозологической группы

Состав группы обучающихся – постоянный

2. Использование дистанционных технологий при реализации программы: использование корпоративной программы ТИМС, команд класса в ТИМС, описание методических материалов, выложенных в ТИМС.

Для реализации адаптированной образовательной программы используются команды класса в ТИМС.

7. Оценочные материалы

Организация и содержание методов оценки уровня усвоения программы обучающимися.

Формы промежуточной аттестации: выполнение необходимых нормативов, заведенных педагогом в журнале мониторинга.

Формы итоговой аттестации: (по итогам учебного года, по итогам прохождения программы): участие в фестивале адаптивного плавания (соревнованиях).

Анализ личного прогресса по результатам мониторинга.

8. Методические материалы

Основные методы обучения, применяемые на занятиях по адаптивному плаванию:

Методы обучения - это совокупность способов и приемов работы преподавателя, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение задач, поставленных в ходе учебно-тренировочного процесса.

Все методы условно разделяются на три основные группы:

словесные, наглядные, практические.

Словесный метод:

На занятиях плаванием применяются методы описания, объяснения, беседы, разбора, анализа, указаний, команд. Все основные объяснения, беседы и т. д. проводятся на суше в подготовительной части урока. В основной части урока, когда группа находится в воде, используются лаконичные команды, распоряжения и методические указания в краткой форме. В заключительной части на суше проводится краткий разбор, анализ занятия, дается оценка занятия.

Наглядный метод:

К наглядным методам относятся показ отдельных упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, киноматериалов, применение жестикуляции и дополнительных ориентиров. При помощи показа занимающиеся получают представление об изучаемом движении, его форме, ритме, темпе выполнения. Показ отдельных упражнений или их элементов с разделением движения на части, выделением главных фаз движения, остановками в различных позах цикла и т. д. является наиболее используемым и эффективным методом наглядного обучения. Условия повышенного шума, характерные для работы в бассейне, затрудняют восприятие команд в процессе обучения плаванию. Поэтому жестикуляция преподавателя заменяет команды, помогает уточнять технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки.

Практический метод:

Эту группу составляют методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы.

Методы практических упражнений условно разделяют на две подгруппы:

- 1) методы, преимущественно направленные на освоение техники плавания;
- 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств.

Игровой метод является основным для обучения детей младшего школьного возраста. Соревновательный метод в разных формах применяется на всех этапах учебного процесса. Данный метод как игровой используется для повышения эмоциональности, увеличения двигательной активности.

К основным средствам обучения плаванию, применяемым в учебном процессе, относятся следующие группы физических упражнений:

- 1) общеразвивающие, специальные и имитационные физические упражнения на суше;
- 2) подготовительные упражнения для освоения с водой;
- 3) учебные упражнения в воде;
- 4) игры и развлечения в воде;
- 5) упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания.

Каждая группа упражнений отличается по направленности воздействия и применяется для решения различных задач на этапах обучения. Соотношение упражнений каждой группы на отдельно взятом уроке и различных этапах учебно-тренировочного процесса определяет пол, подготовленность, стаж обучаемых, условия проведения занятий.

Помимо физических упражнений, к средствам физического воспитания относятся естественные силы природы – воздух, вода, гигиенические факторы. На занятиях по плаванию обучаемые испытывают гигиеническое и закаляющее воздействие водной среды. Это определяет

специфику занятий, которая заключается в повышенной интенсивности обмена веществ в организме и значительных энергозатратах.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Выполнение этих упражнений решает задачи:

- 1) укрепления опорно-двигательного аппарата;
- 2) совершенствования основных двигательных качеств – координации, силы, быстроты, выносливости, подвижности в суставах и др.;
- 3) предварительной подготовки к изучению основного материала в воде

Инвентарь:

поддерживающие приспособления (пояса, нарукавники);
плавательные доски, плотики;
нудлсы (поролоновая «лапша» из легкого полиуретана);
приспособления, увеличивающие сопротивление воды (лопатки);
надувные круги, мячи разных размеров, обручи, пластмассовые кубики, резиновые игрушки (в т. ч. тонущие),

Литература для педагога:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
3. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей - инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей письму МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 29.03.2016 № ВК-641/09); с Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
4. Антонюк С.Д. Адаптивная составляющая современной системы дополнительного образования: учебно-методическое пособие / С.Д. Антонюк, Л.Н. Макарова. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2003. – 91 с.
5. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями: монография/ Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, С.М. Никитина, Т.М. Павлова, О.И. Попов; под ред. Н.Ж. Булгаковой – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 313с.
6. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 290с.
7. 8. Евсеев С.П. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник - М.: Спорт, 2016. – 384 с.

Литература для обучающихся:

1. Могиевская С.А. Восемь голубых дорожек. (6+) – М Энас-книга, 2016 г.
2. Чайковский Б.И. Юрасик-карасик и водяная снежинка. (6+) Маленькая повесть. – М. Детская литература 1970 г.

Литература для родителей обучающихся:

1. Люсерио Б. Плавание. 100 лучших упражнений - М.: "Эксмо", 2011. - 280 с. Перев. с англ. Платоновой Т.

Приложения

План конспект занятия по плаванию для группы № 1

Дата проведения:

Педагог: Бородулина Е.А

Тема: Повороты в плавании.

Цель: Знакомство с поворотами в плавании (необходимость, способы). Выполнение подводных упражнений, выполнение поворота.

№ п.п.	Этапы	Содержание заданий, упражнений	Дозировка	Методические указания
1.	Актуализация	Организация учащихся на занятие Распределение по плавательным дорожкам. Какие условно «элементы» прохождения по дистанции в плавании мы знаем? Для чего необходимы? Какой элемент мы еще не освоили? Чем характеризуется элемент «поворот»?	2 мин	Проверить внешний вид занимающихся, состояние, соответствие спортивной формы.
2	Проблематизация	Предложить желающим показать поворот. Анализ поворота (правильность, скорость) Отметить, что в прохождении по дистанции это важный элемент, при помощи которого пловец может сократить время прохождения по дистанции.	2 мин.	Демонстрируют желающие поворот, если нет, то объясняю сама, схема на доске
3.	Целеполагание	Цель - совершенствовать (изучать, улучшать) технику выполнения поворотов в плавании. Ставим задачи на занятие, проговариваю критерии	1 мин.	Проговариваем совместно
4.	Планирование			
5.	Реализация	Разминка 1.Разминочные упражнения в воде	5 мин.	Скорость тренировочная, темп работы средний

		<p>2.2 * 50 ноги кроль с доской</p> <p>Выполнение специальных упражнений</p> <p>1. Скольжение с отталкиванием от борта</p> <p>2. Подводящие упражнения к повороту</p> <p>3. Имитация поворота.</p> <p>Работа в командах на дорожке</p> <p>Выполнение поворота. Фиксируем результат, оцениваем друг друга в команде</p>	<p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Выполняем хорошо знакомый элемент, совершенствуем</p> <p>Отталкивание от борта поочередно каждой рукой с последующим скольжением</p>
6.	Фиксация результата	Прохождение по дистанции с использованием всех ключевых элементов	8 мин.	Время фиксируется. Личный прогресс каждого ученикам проговаривается
7.	Рефлексия	<p>Подведение итога по занятию, анализ дистанции, ответы на вопросы.</p> <p>Восстановительные упражнения (звездочка, поплавок)</p>	2 мин.	Организованный ход

Тестовые задания на уровень овладение теоретической базой курса «Адаптивное плавание»

1. Плавание как физическое действие – это
 - 1) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
 - 2) плавучесть
 - 3) вид спорта
 - 4) способность держаться на воде
2. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это
 - 1) способы плавания
 - 2) принципы плавания
 - 3) виды плавания
 - 4) методы плавания
3. Чем характеризуется спортивное плавание?

- 1) красивой техникой
 - 2) временем преодоления дистанции определенным способом
 - 3) игрой в воде
 - 4) правильным дыханием
4. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?
- 1) 25м
 - 2) 50м
 - 3) 25м и 50м
 - 4) 100м
5. Какой способ плавания не является спортивным?
- 1) плавание на боку
 - 2) кроль на спине
 - 3) кроль на груди
 - 4) брасс
6. Что подразумевает прикладное плавание?
- 1) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности
 - 2) совершенствование в спорте
 - 3) прикладывание усилий
 - 4) занятия спортом
7. Что означает способ вольный стиль?
- 1) преодоление дистанции кролем на груди
 - 2) преодоление дистанции одним любым способом
 - 3) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции
 - 4) преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз
8. Какой способ плавания является самым быстрым?
- 1) вольный стиль
 - 2) кроль на груди
 - 3) кроль на спине
 - 4) баттерфляй
9. Назовите основные особенности плавания.
- 1) горизонтальное положение тела, нахождение тела в воде
 - 2) нахождение тела в воде, выдохи в воду
 - 3) выдохи в воду, нахождение тела в воде, гребки руками и ногами
 - 4) нахождение тела в воде, гребки руками
10. В каком возрасте и при каких условиях можно заниматься плаванием?
- 1) в любом, без всяких ограничений
 - 2) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
 - 3) в дошкольном и младшем школьном возрасте
 - 4) в школьном возрасте

11. Что означает решение оздоровительной задачи при занятиях плаванием?

- 1) научиться плавать
- 2) регулярные занятия с соответствующей возрастной интенсивностью
- 3) готовиться к соревнованиям
- 4) готовиться к выполнению норматива, соответствующего возрасту

12. С какого наиболее важного элемента начинается обучение плаванию?

- 1) с движений ногами
- 2) с движений руками
- 3) с дыхания
- 4) с движений ногами и руками

Игры на воде

«Водолазы»

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под водой. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

«Карлики – Великаны»

Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово: «Карлики!». Все садятся в воду. За сигналом: «Великаны!» - все игроки подпрыгивают вверх. Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остался.

«Мяч за черту»

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том, чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом дома противника.

«За мячом в воду»

Участвуют две команды, которые устраиваются на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Качели»

Пловцы держатся за руки (лицом друг к другу). Первый играющий, сделав вдох, опускается вертикально вниз под воду с открытыми глазами. В момент погружения он обхватывает руками колени второго играющего и тянет его под воду. Это дает возможность первому играющему

подняться над поверхностью воды и сделать вдох. В свою очередь, пловец, которого погрузили в воду, тянет своего партнера за ноги вниз, а сам всплывает на поверхность. Попеременное погружение игроков продлеваются 4 - 6 раз.

«Пятнашки»

Игроки стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук от водящего, который расположился в центре. Водящий по сигналу взрослого начинает салить тех, кто не успел нырнуть в воду. Вынырнувших салить нельзя.

«Дельфины»

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнет между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.