

Департамент образования Белгородской области
Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснояржская средняя общеобразовательная школа»

02-24

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2021 года
Протокол №1



Утверждаю:

Директор ОГБОУ «Краснояржская средняя
общеобразовательная школа»

_____/ Сидорова Т.Н./

Приказ № 537 от «31» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Плавание»

Возраст обучающихся: 8-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Борисовский Евгений Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

п. Красная Яруга, 2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания. Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы. Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии. Различают плавание оздоровительное, лечебное, статическое, синхронное (художественное) и спортивное. В этой программе охвачено два направления, которые неразрывно связаны между собой: спортивное и лечебное плавание.

К спортивной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Спортивное плавание направлено на обучение детей всеми способами: дельфин, на спине, брасс, кроль, а также стартов и поворотов, на развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей). Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни. В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника. Это позволило разработать специальное направление - лечебное плавание. Оно направлено на коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки, улучшение осанки, формирование правильного дыхания, повышение тонуса мышц - разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Лечебное плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобретает к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах. Необходимость создания данной программы вызвана тем, что практически здоровые дети сегодня составляют 1-5% от всего детского населения. Количество детей с нарушением осанки постоянно растет. Увеличивается частота выявления разных форм сколиоза. Цифры «кричат...», но слышат и понимают это только к сожалению, лишь специалисты и родители, заинтересованные в воспитании здорового ребенка. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. В такой порочный круг попадают многие дети. Разорвать его можно, только обеспечив правильное физическое воспитание и адекватный двигательный режим для конкретного ребенка.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся Красноярской школы №1.

Отличительная **особенность** данной программы заключается в том, что она включает в себя два курса:

1. Курс обучения техники всех способов плавания: дельфин, на спине, брасс, кроль, стартов, поворотов. Плавание в ластах. Развитие аэробных, анаэробных возможностей, укрепление мышц организма.

2. Курс лечебного плавания особенно наглядно прослеживается на комплексном подходе: осознать -----►понять -----►подготовиться -----►действовать в укреплении здоровья учащихся.

Поэтому вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений. Лечебное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего лечебного комплекса.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Цель программы

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей). Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

Задачи программы *обучение:*

1. Укрепление здоровья и закаливание.
2. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности.
3. Формирование интереса к целенаправленным многолетним занятиям плаванием.

оздоровление:

1. Воспитание правильной осанки.
2. Возможное исправление деформации.
3. Улучшение координации движений.
4. Приобретение навыков плавания - освоение плавания
5. Увеличение силы и тонуса мышц.
6. Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
7. Закаливание организма 8.Эмоциональная разрядка.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Инструктаж по Т.Б.беседа «О влиянии плавания на организм.»	1	1	
2	Упражнения для изучения движений руками - на суше	5		5
3	Упражнения для изучения движений ногами – на суше.	6		6
4	Упражнения для изучения согласования движений рук, ног и дыхания – на суше	6		6
5	Инструктаж по Т.Б.беседа «О способах плавания.»	1	1	
6	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	1		1
7	Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.	1		1
8	Погружение в воду с головой и открывание глаз	1		1
9	Всплывание и лежание на поверхности воды.	2		2
10	Освоение дыхания в воде	2		2
11	Скольжения	2		2

12	Упр. для изучения движений руками – в воде.(1-3)	2		2
13	Упр. для изучения движений ногами – в воде.(1-3)	2		2
14	Упражнения для изучения движений руками – в воде.(4-6)	2		2
15	Упр. для изучения движений ногами – в воде.(4-6)	2		2
16	Упр. для изучения движений руками – в воде.(7-8)	2		2
17	Упр. для изучения согласования движений рук, ног и дыхания(1-2)	2		2
18	Упр. для изучения согласования движений рук, ног и дыхания(3-4)	2		2
19	Упр. для изучения согласования движений рук, ног и дыхания(5-6)	2		2
20	Упр. для изучения согласования движений рук, ног и дыхания(7-8)	2		2
21	Упр. для изучения согласования движений рук, ног и дыхания(9-10)	2		2
22	Плавание кролем на груди в полной координации.	2		2
23	Старт и поворот(1-2)	2		2
24	Старт и поворот(3-4)	2		2
25	Старт и поворот(5-6)	2		2
26	Упр. для изучения плавания кролем на спине(1-2)	2		2
27	Упр. для изучения плавания кролем на спине(3-4)	2		2
28	Упр. для изучения плавания кролем на спине(5-6)	2		2
29	Упр. для изучения плавания кролем на спине(7-8)	2		2
30	Плавание кролем на спине в полной координации	2		2
31	Старт и поворот	2		2
33	Плавание кролем на спине в полной координации	2		2
34	Старт и поворот	2		2
	ИТОГО:	68	2	66

График распределения изучаемого материала во 2 А классе

№	М - ц	Число	Время пров.	Форма занятия	Ко час	Тема занятия	Место проведен.	Форма контроля
1	сентябрь	2.09	14.30-15.15 15.25-16.10	лекция	2	Инструктаж по Т.Б. беседа «О влиянии плав. на организм.»	Спортплощадка	Устный опрос
2		9.09	14.30-15.15 15.25-16.10	обучение	2	Упражнения для изучения движений руками - на суше	Спортплощадка	Вып. задания
3		16.09	14.30-15.15 15.25-16.10	игра	2	Упражнения для изучения движений руками - на суше	Спортплощадка	Соревнования
4		23.09	14.30-15.15 15.25-16.10	обучение	2	Упражнения для изучения движений ногами – на суше.	Спортплощадка	Вып. задания
5	октябрь	30.09	14.30-15.15 15.25-16.10	игра	2	Упражнения для изучения движений ногами – на суше.	Спортплощадка	Соревнования
6		7.10	14.30-15.15 15.25-16.10	соревн.	2	Упражнения для изучения движений ногами – на суше.	Спортплощадка	Зачет
7		14.10	14.30-15.15 15.25-16.10	обучение	2	Упр. для согласования движ. рук, ног и дыхания – на суше	Спортплощадка	Вып. задания
8	ноябрь	21.10	14.30-15.15 15.25-16.10	лекция	2	Инструктаж по Т.Б. беседа «О способах плавания.»	Бассейн	Устный опрос
9		11.11	14.30-15.15 15.25-16.10	обучение	2	Подготовительные упр. для освоения с водой. Упр. в воде.	Бассейн	Вып. задания
10		18.11	14.30-15.15 15.25-16.10	обучение	2	Погружение в воду с головой и открывание глаз. Упр. в воде. Освоение дыхания в воде	Бассейн	Соревнования
11		25.11	14.30-15.15 15.25-16.10	обучение	2	Скольжения	Бассейн	Вып. задания
12	декабрь	2.12	14.30-15.15 15.25-16.10	обучение	2	Скольжения	Бассейн	Вып. задания
13		9.12	14.30-15.15 15.25-16.10	обучение	2	Упр. для изучения движений руками – в воде.(1-3)	Бассейн	Соревнования
14		16.12	14.30-15.15 15.25-16.10	игра	2	Упр. для изучения движений ногами – в воде.(1-3)	Бассейн	Зачет
15		23.12	14.30-15.15 15.25-16.10	соревн.	2	Упр. для изучения движений руками – в воде.(4-6)	Бассейн	Вып. задания
16	январь	30.12	14.30-15.15 15.25-16.10	Повтор.	2	Упр. для изучения движений ногами – в воде.(4-6)	Бассейн	Соревнования
17		13.01	14.30-15.15 15.25-16.10	обучение	2	Упр. для изучения движений руками – в воде.(7-8)	Бассейн	Зачет
18		20.01	14.30-15.15 15.25-16.10	обучение	2	Упр. для изучения движений руками – в воде.(7-8)	Бассейн	Зачет
19	февраль	27.01	14.30-15.15 15.25-16.10	игра	2	Упр. для согласования движений рук, ног и дыхания(1-2)	Бассейн	Вып. задания
20		3.02	14.30-15.15 15.25-16.10	соревн.	2	Упр. для согласования движений рук, ног и	Бассейн	Соревнования

	в					дыхания(3-4)		
21	р а л ь	10.02	14.30-15.15 15.25-16.10	Повтор.	2	Упр. для согласования движений рук, ног и дыхания(5-6)	Бассейн	Зачет
22		17.02	14.30-15.15 15.25-16.10	обучение	2	Упр. для согласования движений рук, ног и дыхания(7-8)	Бассейн	Вып. задания
23	м а р т	24.02	14.30-15.15 15.25-16.10	соревн.	2	Плавание кролем на груди в полной координации.	Бассейн	Зачет
24		3.03	14.30-15.15 15.25-16.10	Повтор.	2	Старт и поворот(1-2)	Бассейн	Вып. задания
25		10.03	14.30-15.15 15.25-16.10	обучение	2	Старт и поворот(3-4)	Бассейн	Соревнования
26		17.03	14.30-15.15 15.25-16.10	игра	2	Старт и поворот(5-6)	Бассейн	Зачет
27	а п р е л ь	24.03	14.30-15.15 15.25-16.10	соревн.	2	Упр. для изучения плавания кролем на спине(1-2)	Бассейн	Вып. задания
28		7.04	14.30-15.15 15.25-16.10	Повтор.	2	Упр. для изучения плавания кролем на спине(3-4)	Бассейн	Соревнования
29		14.04	14.30-15.15 15.25-16.10	обучение	2	Упр. для изучения плавания кролем на спине(5-6)	Бассейн	Зачет
30		21.04	14.30-15.15 15.25-16.10	игра	2	Упр. для изучения плавания кролем на спине(7-8)	Бассейн	Вып. задания
31	м а й	28.04	14.30-15.15 15.25-16.10	соревн.	2	Плавание кролем на спине в полной координации	Бассейн	Соревнования
32		5.05	14.30-15.15 15.25-16.10	Повтор.	2	Старт и поворот	Бассейн	Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов
33		12.05	14.30-15.15 15.25-16.10	соревн.	2	Плавание кролем на спине в полной координации	Бассейн	Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов
34		19.05	14.30-15.15 15.25-16.10	соревн.	2	Плавание кролем на спине в полной координации	Бассейн	Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов
итого		- 34 занятия (2 часа одно занятие)						

Промежуточная аттестация: прием контрольных нормативов

На начало учебного года

1. Бег 30 метров
2. Прыжок в длину с места
3. Поднимание туловища за 30сек.

На конец учебного года:

- 1.«Торпеда» на груди (м)
2. «Торпеда» на спине (м)
3. «Кроль на груди» (м)
4. «Кроль на спине» (м)

Содержание программы.

Физическая культура и спорт в РФ. Забота правительства РФ о физическом развитии школьников. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармоничного развития. Основные знания школьников о всесоюзном физкультурном комплексе, о выдающихся спортсменах – призерах Олимпийских игр, чемпионах мира, Европы.

Гигиенические навыки и знания. Личная и общественная гигиена. Гигиена тела, уход за кожей, волосами, ногтями, требования к спортивной и повседневной одежде. Гигиеническое значение температуры воздуха, движение воздуха, влажности.

Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях плаванием. Дисциплина на занятиях; регулярные медицинские осмотры; меры, предупреждающие чрезмерное охлаждение: требования к местам для плавания в бассейне и открытом водоёме; проверка наличия и исправности инвентаря и оборудования. Травмы и их причины. Оказание первой помощи при порезе, ушибе, вывихе, солнечном и тепловом ударе.

Основы техники спортивных способов плавания. Характеристика современных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс, их спортивное и прикладное значение. Использование индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники плавания. Техника движения рук, ног. Просмотр видеороликов, слайдов соревнований по технике плавания лучших спортсменов. Техника выполнения стартов и скоростных поворотов.

Общая и специальная физическая подготовка. Задачи общей специальной физической подготовки в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей занимающихся. Ходьба и бег в различном темпе с изменениями направления, по условному сигналу. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости (стоя, сидя, лёжа) – индивидуально, в парах, группой. Упражнения, используемые из других видов спорта: из спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки и др.

Специальные упражнения для укрепления и развития мышц участвующих в гребковых движениях, упражнение на растягивание, расслабление. Упражнение с гантелями, гимнастическими палками, эспандерами, резиновыми амортизаторами. Имитационные упражнения.

Плавательная подготовка. Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания кроль на груди и спине. Упражнения для изучения и совершенствования стартов и поворотов (скоростных). Плавание с помощью движений ног и одной руки. Плавание с помощью движений одних рук. Плавание в умеренном темпе на технику кролем на груди, на спине. Плавание отдельных дистанций в различном темпе и с различной скоростью. Плавание с заданной и максимальной скоростью отдельных отрезков и дистанций.

Выполнение контрольных нормативов Проплыть дистанцию 25 м. кроль на груди и на спине показав хорошую технику.

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

Перегонки. На расстоянии 3-4 м от берега в воду надо положить плавающие игрушки. Затем стать с ребенком на берегу лицом к воде и по сигналу бежать к игрушкам, брать по одной и возвращаться на берег. Выигрывает тот, кто больше собрал игрушек.

Морской бой. Надо встать лицом друг к другу и, загребая воду ладонями, брызгать друг на друга. Выигрывает тот, кто заставил партнера отступить. Эта игра полезна, прежде всего тем, что приучает ребенка не бояться попадания воды на лицо.

Салки с мячом. Входящий берет маленький мячик и пытается попасть им в любого игрока. Тот, в кого попали, сам становится водящим. Во время таких игр ребенок учится правильно передвигаться по воде. Необходимо показать ему, как сложить руки «лодочкой» и отгребать воду в разные стороны. Следующий этап - научить ребенка погружаться в воду с головой. Для этого используются следующие игры.

Насос. Для этой игры глубина воды должна доходить ребенку до груди. Ребята встают лицом друг к другу, берутся за руки и начинают попеременно приседать, погружаясь в воду с головой и делая в воде полный выдох.

Смелые ребята. Дети встают лицом друг к другу, берутся за руки и хором произносят:

Мы - ребята смелые, Смелые, умелые, Если захотим, Через воду поглядим.

После этих слов надо погрузиться вместе с ребенком под воду с открытыми глазами. Для контроля можно предложить ребенку разглядеть какой-либо предмет в воде. Не бояться погружаться в воду с головой ребенку могут помочь и такие упражнения; возьмите ребенка за руку и попросите его присесть под водой и сосчитать, сколько пальцев вы ему показываете на другой руке. Можно также предложить ребенку достать со дна игрушки, которые вы туда положили. Для начала придерживайте его за руку, а потом дайте ему возможность проделать то же самое без опоры.

Передай мяч. Глубина воды - по грудь. Дети становятся друг за другом на расстоянии 70 см., ноги расставлены на ширину плеч — это «ворота». Ребенок стоит впереди и держит мяч. По сигналу учителя он нагибается вперед, погружается с головой в воду и передает мяч в «ворота», в руки следом стоящего. Можно проделать такие упражнения с двумя надувными кругами. Для этого их нужно положить рядом на воду. Глубина - по грудь. Ребенок подныривает под круг и просовывает голову в центр. Затем делает вдох, снова подныривает и пытается попасть в отверстие второго круга.

Заключительным этапом знакомства ребенка с водой является преодоление страха при попадании на глубину. Ребенок не должен бояться оторвать ноги от дна. Для этой цели очень подходит следующее упражнение.

Буксир. Глубина воды - ребенку по грудь. Учитель берет ребенка за руки, просит оторвать ноги от дна и катает его сначала медленно, затем ускоряя шаг и, наконец бегом. Можно использовать надувной круг, за который ребенок будет держаться сначала двумя руками, а затем одной.

Байдарка. Необходимо встать боком к бортику, слегка наклонив туловище вперед. Пройти или пробежать вдоль бортика, помогая себе поочередно гребками рук с боков, как веслами при плавании на байдарке. Кисти рук при этом должны быть плоскими, ладони хорошо загребать воду и отталкивать ее назад. Выигрывает тот, у кого «байдарка» продвигается быстрее. То же. Но «проплыть» спиной вперед или гребковые движения выполнять одновременно, как при плавании на шлюпке.

Дельфин. - совершенствование навыков в нырянии, развитие точности. Поднять обруч вертикально над головой так, чтобы нижний край его касался поверхности воды. Ученик должен встать лицом к обручу, присесть и выпрыгнуть из воды в обруч, подобно дельфину. Пролететь сквозь обруч и войти в воду головой вперед, проскользнуть под водой и встать на дно. Перед каждым прыжком необходимо сделать энергичный выдох и вдох. Выигрывает тот, кто выполнил все правильно и дальше проскользнул под водой.

Зеркало - закрепление «чувства воды», воспитание внимательности. Учитель показывает движение — дети повторяют: ходьба, бег, ходьба с гребковыми движениями рук, прыжки на месте из глубокого приседа, - толкаясь пятками, руки на поясе и т.д. Учитель сопровождает показ словами: плывем на лодке, активно работаем веслами, прыгаем высоко как лягушата. Побеждает тот, кто допустил наименьшее количество ошибок.

Стрелы. Игроки строятся в одну шеренгу (глубина немного выше пояса) лицом к бортику и рассчитываются не первый-второй. По команде первые поднимают руки вверх, приседают. Делают вдох и, оттолкнувшись ногами от дна, скользят в направлении бортика. Затем то же делают вторые. Кто проскользнет дальше - победитель. При скольжении голова между руками, лицо в воде. Повторить 5-6 раз. То же, но в конце скольжения делать выдох в воду. То же, но спиной к бортику - скольжение на спине.

Винт. Построение то же, что и в игре «стрелы», но во время скольжения на груди игрок должен повернуться на бок, на спину, сделать полный поворот. Перевороты выполняются сразу после толчка.

Кто самый быстрый? Ребята в воде стоят в шеренгу перпендикулярно бортику (глубина по пояс) и рассчитываются на первый-второй. По команде первые, отталкиваясь от дна, выполняют скольжение и подключают движение ногами. Кто быстрее доплывет до отметки, находящейся в семи - десяти метрах, тот победитель. Затем плывут вторые. То же, но после скольжения выполняют попеременные движения руками. Упражнение можно выполнять на груди (с задержкой дыхания) и на спине.

Торпеды. Играют две равные по составу команды. По сигналу ребята, плавая на спине ногами вперед, стремятся незаметно подплыть к сопернику и коснуться его ногами. Торпедированный выбывает из игры. Побеждает команда, торпедировавшая всех игроков другой команды. Если соперники одновременно коснулись друг друга - ничья, игроки расплываются в разные стороны и продолжают игру.

Кто проворней? Участники стоят в шеренгу (глубина по пояс). В 7-10 метрах от линии финиша. По первому сигналу ребята приседают, упираются руками в дно, ноги прямые у поверхности воды. По второму сигналу участники, переставляя руки по дну и энергично работая ногами (как при плавании способом Кроль на груди), устремляются к финишу. Первый на финише - победитель.

Гонки с досками. Ученики становятся в одну шеренгу (глубина по пояс) на расстоянии вытянутых рук. В руках плавательные доски. По команде дети отталкиваются от дна и плывут, работая ногами способом Кроль или Брасс. Дистанция 10 - 15м. Побеждает тот, кто первым пересечет линию финиша.

Игры, повышающие эмоциональное состояние детей.

Мяч капитану.

Участники образуют 2-3 круга (глубина - по пояс). В середине кругов капитаны. У них в руках по резиновому мячу, которые по сигналу они поочередно бросают всем игрокам своей команды. Те возвращают мяч обратно. Когда капитаны получают мяч от последних из игроков, они поднимают его над головой. Команда, закончившая игру первой и меньше остальных допустившая падений мяча в воду, - победитель. Если игра повторяется, то происходит смена капитанов.

Передача мячей.

Игроки входят в воду (глубина - по пояс), становятся по кругу и рассчитываются на первый второй. Первые номера - команда 1, вторые - команда 2. Вторые номера поворачиваются кругом, спиной к центру круга. У капитанов, стоящих рядом в руках по мячу. По команде капитаны передают мячи по кругу в разные стороны своим партнерам. Побеждает та команда, которая быстрее передаст мяч по кругу и вернет его своему капитану. Затем команды меняются местами. При таком построении мячи можно предавать в одном направлении — направо или налево. Во время игры участникам нельзя сходить со своих мест.

Мина.

Участники образуют круг (глубина по пояс), берутся за руки и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. В центре круга плавающая на поверхности мина — мяч. Задача игроков каждой команды, не разрывая сцепленных рук, постараться, чтобы сосед соперник дотронулся до мины рукой или другой частью тела. Команде, игрок которой коснулся мины, начисляется штрафное очко. Продолжительность игры 2-3 минуты. Команда, получившая меньше штрафных очков, - победительница.

Перетягивание.

Команды становятся в шеренги лицом друг к другу. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров. Расстояние между шеренгами 2-3м. Участников разделяет веревка с поплавками, привязанная к двум вехам. Вехи расположены на берегу и в воде. По первому сигналу участники подходят к разделяющей их веревке с поплавками и захватывают друг друга (номер 1 из одной команды захватывает номер 1 из другой команды и т.д.). По второму сигналу участники начинают перетягивать соперников за среднюю линию. Команда перетянувшая больше соперников - победительница.

Список использованной литературы:

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию. - СПб.: «Детство пресс», 2003
2. Детство: Программа развития и воспитания детей / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию. Просвещение, 1991