

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА Г. ТУЙМАЗЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО

ДД(Ю)Т г. Туймазы

 Г. Р. Нигматуллина

Приказ от 28.09.20 № 177



Рассмотрена на заседании
методического совета

Протокол № 1 от «3» 09 2020 г.

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Плавание ЛИН»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

Самсонова Лилия Фаритовна

ПДО МАОУ ДО ДД(Ю)Т г. Туймазы

Высшей квалификационной категории

Туймазы-2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	10
1.4. Планируемые результаты.....	19
II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	20
2.1. Календарный учебный график.....	20
2.3. Формы аттестации.....	29
2.4. Методические материалы.....	30
III. Список литературы	32
Приложение.....	35

І. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа направлена на формирование и развитие способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию их свободного времени (п. 1 ст. 75 ФЗ N 273). Дополнительное образование обучающихся способствует их адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности (п. 1 ст. 75 ФЗ N 273).

Данная программа направлена на:

- создание базовых основ образованности и решение задач формирования общей культуры обучающихся с ОВЗ, расширение знаний о мире и о себе;
- удовлетворение познавательного интереса и расширение информированности учащихся о плавании;
- развитие личности на основе педагогической поддержки индивидуальности учащегося (способностей, интересов, склонностей) в условиях специально организованной образовательной деятельности по плаванию;
- накопление учащимися социального опыта и обогащение навыками общения и совместной деятельности в процессе освоения программы по плаванию.

Плавание - одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоёме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы - солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Особенно велико оздоравливающее «укрепляющее» воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минпросвещения России от 23.10.2019 г. № 07-7430 «Об организации экспертно-консультационного сопровождения дополнительного образования лиц с инвалидностью и обучающихся с ОВЗ»;

- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей/СанПиН 2.4.4.3172-14 // Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014;

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья/СанПиН 2.4.2.3286-15 // Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;

- Методическими рекомендациями 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 // Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016;

- Письмо Министерства Просвещения России от 01.08.2019 N ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»;

- Распоряжение Правительства Республики Башкортостан от 12 декабря 2018 г. № 1266-р «Об утверждении Паспорта регионального проекта «Успех каждого ребенка» (с изменениями от 20 января 2020 г. № 38-р)

- Постановление Правительства Республики Башкортостан от 17 июня 2020 года № 357 «Об утверждении Концепции развития инклюзивного образования в Республике Башкортостан на 2020-2025 годы»

- Приказ Министерства образования и науки Республики Башкортостан «Об организации обучения по дополнительным общеобразовательным программам для детей с ограниченными возможностями здоровья» от 08 июня 2020 г. № 587

Данная программа имеет физкультурно – спортивную **направленность**.

Актуальность программы. Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию учащихся с ОВЗ.

Отличительные особенности программы.

Программа представляет собой целостную систему условий и средств для адаптации в воде учащихся с ОВЗ, обучения плаванию, закаливания и укрепления здоровья учащихся в возрасте с 11-17 лет.

Педагогическая целесообразность отражается в познавательной организации свободного времени, в правильном физическом воспитании ребенка, которое немыслимо без закаливания его организма. Наиболее действенным является закаливание водой. В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у учащихся с ОВЗ потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди других массовых видов спорта, плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды. Таким образом, реализация индивидуальных образовательных потребностей в данной программе дает возможность для осуществления социально-значимых целей развития личности.

По степени авторства программа является модифицированной. Данная программа создана на стыке собственного опыта и существующих в теории разработок.

Новизна. Разработанная программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения, развивает дыхательную и сердечнососудистую системы. Плавание с «нырянием» улучшает умственную работоспособность, помогает излечить такие болезни, как : неврозы, неврастения, повреждения позвоночника,

последствия травм и болезни опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие). При болезнях обмена веществ, бронхиальной астме и хронических воспалительных заболеваниях системы органов дыхания плавание является незаменимым средством оздоровления.

Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, и умение плавать порой спасает нашу жизнь.

Данная программа составлена на основе программ следующих авторов: «Рабочая программа по основам физического развития на воде «Плавание», разработана на основе учебной программы по физической культуре, автором - составителем которой являются А.П.Матвеев и Т.В.Петрова, «Техника обучения детей с раннего возраста» Н.Л. Петровой, В.А. Барана, «Юный пловец» Макаренко Л.П.

Адресат программы.

Программа рассчитана на учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, в возрасте с 11 – 17 лет. В коллективе занимаются учащиеся коррекционной школы-интернат №2 г. Туймазы. Общие особенности учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, приходящих на обучение по программе - недостаточное физическое развитие, включая нарушения развития крупной и мелкой моторики и, вследствие органического поражения центральной нервной системы, нарушение познавательной деятельности. При освоении содержания программы учитываются индивидуальные особенности учащихся с ограниченными возможностями здоровья, некоторые обучающиеся развиваются соответственно возрасту, другие значительно отстают.

Объём и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 136 ч.

Формы обучения: очные

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Занятие длится 45 минут, с перерывом – 10 минут.

Методы и формы работы

по источнику познания:

- словесный (объяснение, беседа, инструктаж, анализ задания и т.д.);
- наглядный (демонстрация, иллюстрирование, наблюдение);

по степени продуктивности (характеру познавательной деятельности):

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- репродуктивный;
- проблемный (беседа, проблемная ситуация, обобщение);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий);

на основе структуры личности:

- методы формирования понятий, взглядов, убеждений (рассказ, беседа, показ иллюстраций, индивидуальная работа и т.д.);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, поощрение, использование общественного мнения, примера).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:

- коллективный (организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми учащимися);
- индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы);
- в парах (организация работы по парам);
- индивидуальный (индивидуальное выполнение заданий, решение проблем).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Способствовать оздоровлению, закаливанию, и обеспечению всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся через обучение плаванию.

Задачи:

обучающие задачи:

- формирование навыков плавания, обучение и совершенствование техник основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);

- укрепление здоровья, закаливания организма, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, привитие стойких гигиенических навыков;
- овладение правилами безопасности на воде;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами плавания.

развивающие задачи:

- развитие мелкой моторики рук, пространственного воображения, технического и логического мышления, развитие глазомера;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных; временных и силовых параметров движений; согласования движений; ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых) способностей;
- развитие у обучающихся с ОВЗ положительного интереса к занятиям плаванием.

воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности;
- расширение коммуникативных способностей обучающихся с ОВЗ;

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / Контроля
		Тео рия	Прак тика	Всего часов	
1	Вводная часть.	2	4	6	беседа, наблюдение
2	Упражнения, способствующие наилучшему освоению воды и привыкания к ней.	1	9	10	наблюдение практические задания
3	Техника плавания «кроль на груди».	1	13	14	наблюдение практические задания
4	Техника плавания «кроль на спине».	1	13	14	наблюдение практические задания

5	Обучение старту при плавании «кроль на груди».	1	6	7	наблюдение практические задания
6	Обучение старту при плавании «кроль на спине».	1	6	7	наблюдение практические задания
7	Обучение повороту при плавании «кроль на груди».	1	5	6	наблюдение практические задания
8	Обучение повороту при плавании «кроль на спине».	1	5	6	наблюдение практические задания
9	Техника плавания способом «брасс»	1	9	10	наблюдение практические задания
10	Техника плавания способом «дельфин»	1	9	10	наблюдение практические задания
11	Совершенствование техники плавания спортивными способами		10	10	наблюдение практические задания
12	Эстафеты, игры на воде.		8	8	игра
13	Контрольные старты.		10	10	контрольные старты
14	ОРУ, СПУ		10	10	наблюдение практические задания
15	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		8	8	игра
	Итого	14	122	136	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1 (6 часов)

Вводное занятие. Беседа по охране труда.

1. Основные вопросы.

Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм несчастных случаев на воде. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием: дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева. Наличие спасательных средств и их применение. Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья. Общеразвивающие, специальные подготовительные упражнения

2. Требования к знаниям и умениям:

- правила поведения в с/зале, тренажёрном зале, в бассейне;
- техника безопасности в бассейне
- гигиена физических упражнений
- закаливание и укрепление здоровья

3. Самостоятельная работа

- общеразвивающие упражнения
- специальные и подготовительные упражнения

4. Тематика практических работ.

- первая помощь при несчастных на воде

Тема № 2 (10 часов)

Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой и привыканию к ней.

1. Основные вопросы.

Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой и привыканию к ней. Передвижение по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.

Упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;
- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3.Самостоятельная работа

- гигиенические процедуры;
- специальные и подготовительные упражнения на суше;
- специальные и подготовительные упражнения в воде;
- уметь анализировать подготовительные упражнения; определять последовательность выполнения задания и выполнять

4.Практическая работа

Различные скольжения: скольжение на груди и на спине с различным положением рук, скольжение после отталкивания ногами от дна или от борта бассейна, скольжение на груди с последующими гребковыми движениями руками.

Погружение с головой в воду и открывание глаз, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде «Стрела», делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Все упражнения выполнять с задержкой дыхания на воде.

Изучение «звездочки», «поплавка», «медузы».

Тема № 3 (14 часов)

Техника плавания спортивным способом «кроль на груди».

1.Основные вопросы.

Плавания спортивным способом «кроль на груди». Дыхание; согласование движений рук с дыханием; согласованная работа рук, ног и дыхания (плавание в полной координации «кролем на груди»).

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в с\зале в; в бассейне;
- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3.Самостоятельная работа

Скольжение, движение ног (у опоры, с опорой, в скольжении); гребковые движения рук (у опоры, с опорой, в безопасном положении с различным положением рук).

4. Тематика практических работ. Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

Тема № 4 (14 часов)

Техника плавания «кроль на спине».

1.Основные вопросы.

Техника плавания «кроль на спине».

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;
- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3.Самостоятельная работа

Скольжение; движение ног (у опоры, с опорой, в скольжении); гребковые движения рук (с опорой, в безопорном положении, с различным положением рук).

4. Тематика практических работ. Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

Тема № 5 (7 часов)

Обучение старту при плавании «кроль на груди».

1.Основные вопросы. Обучение старту при плавании «кроль на груди».

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;
- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3.Самостоятельная работа. Скольжение; движение ног (у опоры, с опорой, в скольжении); гребковые движения рук (с опорой, в безопорном положении, с различным положением рук). Дыхание, согласование движений рук с дыханием; согласованная работа рук, ног и дыхания (плавание в полной координации способом «кроль на спине»).

4. Тематика практических работ. Соскок вниз ногами с борта; спад в воду из положения, сидя на борту; из положения стоя на борту, спад в воду с тумбы, сидя или стоя на тумбе, согнувшись («старт пловца»).

Тема № 6 (7 часов)

Обучение старту при плавании способом «кроль на спине».

1.Основные вопросы. Скольжение на спине; первоначальные движения при старте из воды.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;
- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3.Самостоятельная работа. Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь.

4. Тематика практических работ.

1. И.п: сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, прыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90 градусов в сторону опорной рукой коснувшись дна ногами, присесть с головой по воду.
2. то же, но и.п. упор присев.
3. из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.
4. И.п: основная стойка, приседая отвести руки вниз- назад, махом руками вперед прыжок в воду ногами в низ с последующим погружением с головой под воду.
5. И.п: основная стойка, шагом вперед прыжок в воду ногами в низ («солдатином»).
6. И.п: сидя на бортике, руки вытянуть в верх и зажать голову. Наклоняясь вперед выполнить спад в веред (вход в воду руками).
7. И.п: упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением вперед в положении «Стрела».
8. И.п: основная стойка, руки вытянуты в верх и зажимают голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад вперед и скольжением на груди в положении «Стрела».
9. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна при плавании кролем на груди.

«Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?»

Тема № 7 (6 часов)

Обучение открытому повороту при плавании способом «кроль на груди».

1.Основные вопросы. Поворот на месте (мелкая часть бассейна); поворот в движении по проплыванию дистанции.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;
- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3.Самостоятельная работа. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди и спине). Движение рук и ног при плавании способом кроль на спине, кроль на груди, брасс. Проплывание одним из способов 25м. Прыжки с тумбочки. Повороты. Старт из воды.

4. Тематика практических работ.

Присесть спиной к бортику, руки лежат на доске, поплавок зажат ногами. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, лечь грудью на воду, поднимая таз вверх, поставить согнутые ноги на бортик, Отталкиваясь ногами от бортика вытянуться строго горизонтально на воде, принять положение «Стрела» и начать скольжение вперед. Затем это же упражнение с одним поплавком и без поддерживающих предметов. Игровые упражнения: «Буксиры», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее», «Стрелы скользят в цель».

Тема № 8 (6 часов)

Обучение повороту при плавании способом «кроль на спине».

1.Основные вопросы. Поворот на месте (первоначальные движения), поворот по дистанции.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;
- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.

- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3.Самостоятельная работа. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди и спине). Движение рук и ног при плавании способом кроль на спине, кроль на груди, брасс. Проплывание одним из способов 25м. Прыжки с тумбочки. Повороты. Старт из воды.

4. Тематика практических работ. «Буксир» лечь на спину с плавательной доской и поплавком в ногах и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. Скольжение на спине:

- с доской и поплавком;
 - без поддерживающих предметов и с различными и.п.
 - скольжение на груди с элементарными гребками руками, тоже на спине.
- Игры и игровые упражнения: «Буксиры», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее», «Стрелы скользят в цель»

Тема № 9 (10часов)

Техника плавания способом «брасс»

1.Основные вопросы. Совершенствование техники плавания способом «брасс». Упражнения для выполнения правильной техники способом брасс.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в бассейне;
- умение правильно выполнять движения ногами брасс, движений руками брасс
- согласование движений рук и ног способом брасс;
- выполнять упражнения на дыхание;

3.Самостоятельная работа. Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята»

4. Тематика практических работ. Игры: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами».

Тема № 10 (10 часов)

Техника плавания способом «дельфин»

1.Основные вопросы. Совершенствование техники плавания «дельфин». Упражнения способствующие развитию координационных способностей.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в бассейне;
- закрепить умение плавать при помощи рук и ног способом «дельфин»
- уметь выполнять упражнения для правильного выполнения движений руками, движений ногами

3.Самостоятельная работа. Игры для освоения передвижений в воде: «Дельфины», «Качалки».

4. Тематика практических работ. Упражнения для согласования движений рук и ног, 2-х и 3-х ударным «дельфином».

Тема № 11 (10 часов)

Совершенствование техники плавания спортивными способами

1.Основные вопросы. Плавание изученными способами в свободном и умеренном темпе до 1000м. Плавание в полной координации движений ногами или руками изученными способами с повышенной скоростью (на дистанции до 100м).

2.Требования к знаниям и умениям:

- выполнять упражнения на дыхание;
- уметь плавать разными спортивными способами;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

3.Самостоятельная работа. «Кто первый?» «Морской бой», «Круговые пятнашки», «Хоровод», «Карлики – великаны», «Водолазы», «Насос».

4. Тематика практических работ. «Кто быстрее?», «Эстафета с нырянием», «Переправа разведчиков», «Борьба за мяч», «Мяч на берег».

Тема № 12 (8 часов)

Эстафеты, подвижные игры на воде с предметами и без них.

1.Основные вопросы. Плавание изученными способами в свободном и умеренном темпе до 100м. Плавание в полной координации движений ногами или руками изученными способами с повышенной скоростью (на дистанции до 25м). Эстафетное плавание.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;
- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3.Самостоятельная работа. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди и спине). Движение рук и ног при плавании способом кроль на спине, кроль на груди, брасс. Проплывание одним из способов 25м. Прыжки с тумбочки. Повороты. Старт из воды.

4. Тематика практических работ. «У кого в котле вода закипит сильнее», «Буксир», «Стрелы», «Невод», «Фонтан», «Пескари и щуки», «Белые медведи», «Караси и невод», «Кто дальше проскользит», «Торпеды», «С донесением вплавь».

Тема № 13 (10 часов) **Контрольные старты**

1.Основные вопросы. Контрольные старты и нормативы для группы начальной подготовки первого года обучения.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;
- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3.Самостоятельная работа.

- гигиенические процедуры;
- специальные и подготовительные упражнения на суше;
- специальные и подготовительные упражнения в воде;
- уметь анализировать подготовительные упражнения; определять последовательность выполнения задания и выполнять

4. Тематика практических работ. На суше: комплекс общеразвивающих упражнений с элементами имитационных и специально подготовленных упражнений.

На воде: проплывание 25 метров способом кроль на груди и кроль на спине в полной координации движений, выполнение контрольных упражнений на задержку дыхания, скольжение с работой ног и без работы ног. Проплывание 100 метров способом кроль на груди и на спине в полной координации на оценку техники движений; выполнение стартов и поворотов.

Тема № 14 (10 часа)

Общеразвивающие и специально подготовительные упражнения

1.Основные вопросы. Упражнение для развития мышц плечевого пояса.

Упражнения для развития силы мышц туловища и шеи.

Упражнения для силы мышц ног.

Упражнения для развития подвижности суставов.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;

- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3. Самостоятельная работа. Общеразвивающие и специальные физические упражнения, способствующие общему физическому развитию, воспитывающие ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания.

4. Тематика практических работ.

Упражнение для развития мышц плечевого пояса.

Упражнения с набивным мячом, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Упражнение с резиновыми амортизаторами, метание малого мяча в цель и на дальность.

Упражнения для развития силы мышц туловища и шеи.

Вращение из различных исходных положений, наклоны, повороты головы, туловища, круговые движения таза, выполнение «угла» в висе и в упоре.

Упражнения для силы мышц ног.

Приседание на одной и двух ногах прыжки вверх с места. Прыжки в высоту и в длину с разбега, различные выходы. Бег на короткие и средние дистанции, кросс.

Упражнения для развития подвижности суставов.

Круговые движения руками, махи ногами. Упражнения с гимнастической палкой.

Различные поворот корпуса, наклоны. Различные имитационные упражнения. Гимнастические и акробатические упражнения.

Тема № 15 (8 часа)

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

1. Основные вопросы.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в с\зале, в; в бассейне;
- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.

- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3. Самостоятельная работа.

- гигиенические процедуры;
- специальные и подготовительные упражнения на суше;
- специальные и подготовительные упражнения в воде;
- уметь анализировать подготовительные упражнения; определять последовательность выполнения задания и выполнять

4. Тематика практических работ.

Игры, эстафеты и развлечения на воде: «Торпеды», «Торпеды в цель», эстафеты с выбыванием, эстафеты с плавательной доской, эстафета «Торпед», «Кто быстрее прыгнет в воду», «Каскад», «Кто дальше прыгнет», «Борьба за мяч», «Охотники и утки», «Мини-поло», «Салки в воде», «Чехарда».

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения по программе учащиеся будут иметь (**предметные результаты**):

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых игр;
- о способах и особенностях движений в плавании;
- об обучении движениям;
- о физических качествах;
- об основах личной гигиены;
- о причинах травматизма на занятиях;
- уметь организовывать и проводить подвижные игры на воде в бассейне;
- контролировать утомляемость по внешним признакам самочувствия;
- проплывать до 100 метров различными способами плавания;
- демонстрировать различные способы плавания, проплывание на скорость 25м, 50м и 100м без учета времени.

Метапредметные результаты:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- развитая мелкая моторика рук, пространственное воображение, техническое и логическое мышление, развитый глазомер;
- сформированность таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- развитые координационные и кондиционные способности;
- формирование положительного интереса к занятиям плаванием у обучающихся с ОВЗ.

Личностные результаты:

- сформированность таких качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- расширение коммуникативных способностей обучающихся с ОВЗ;

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа	2	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в спортивном зале, бассейне и раздевалке. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием:	спортивный зал	Фронтальный опрос
2				беседа	2	Наличие спасательных средств и их применение. Первая помощь при несчастных случаях на воде. Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья.	спортивный зал	Беседа
3				Учебно-тренирующая	2	Общеразвивающие, специальные подготовительные упражнения. Упражнения для развития силы мышц туловища и шеи. Силовые упражнения.	спортивный зал	корректировка выполнения техники
4				Учебно-тренирующая	2	Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой и привыканию к ней. Ознакомление, держание, передвижение по воде	бассейн	наблюдение практические задания
5				Учебно-тренирующая	2	Погружение в воду с задержкой дыхания. Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в воде. “Волны на море”	бассейн	корректировка техники выполнения упражнений.
6				Учебно-тренирующая	2	Отталкивание от бортика. Игры в воде. Изучение «звездочки», «поплавка», «медузы».	бассейн	наблюдение практические задания
7				Учебно-тренирующая	2	Отталкивание от бортика. Игры в воде. «Стрела». Комплекс упражнений в	бассейн	наблюдение практические задания

						воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».		
8				Учебно-тренирующая	2	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду». Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания на воде.	бассейн	наблюдение практические задания
9				Учебно-тренирующая	2	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры. “Кто быстрее?” Игра “Пятнашки с поплавками”. Игры: «Ловкие ребята»	бассейн	Корректировка правильности дыхания.
10				Учебно-тренирующая	2	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов. Упражнение для развития мышц плечевого пояса. Игра: «Подвижная цель», «Обгони мяч».	Тренажёрный зал,	наблюдение практические задания
11				Учебно-тренирующая	2	Отталкивание, скольжение на груди. Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры на воде.	бассейн	Корректировка движений
12				Учебно-тренирующая	2	Скольжение на груди и на спине с различным положением рук. Специальные упражнения.	бассейн	Корректировка движений, страховка.
13				Учебно-тренирующая	2	Скольжение на груди с различным исходным положением рук. СПУ.	бассейн	Корректировка движений, страховка.
14				Учебно-тренирующая	2	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру). Игры “Волны на море”, “Кто быстрее?”, “Насос”.	бассейн	Корректировка техники выполнения упражнений.
15				Учебно-тренирующая	2	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру). Упражнения для развития силы мышц туловища и шеи.	бассейн, спортивный зал	Корректировка техники выполнения упражнений.
16				Учебно-тренирующая	2	Скольжение кроль на груди с согласованием дыхания. Игры: “Волны на	бассейн	Корректировка техники выполнения упражнений.

						море”, “Караси и щуки”, “Насос”.		
17				Учебно-тренирующая	2	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	бассейн	Корректировка движений, страховка.
18				Учебно-тренирующая	2	Разминка. Бег, прыжки. Упражнения для силы мышц ног. Игры на суше. Гребковые движения с умением дышать одновременно.	спортивный зал, бассейн	Корректировка движений, страховка.
19				Учебно-тренирующая	2	Разминка на суше. Имитация движений кролем. Техника «кроль на спине», попеременные движения ногами. Игры на воде.	спортивный зал, бассейн	Корректировка движений, страховка.
20				контрольно-учетная	2	Контрольные старты. Техника «кроль на груди», с дыханием в воду.	бассейн	наблюдение практические задания
21				Учебно-тренирующая	2	Техника « кроль на груди». Гребковые движения с вдохом и выдохом в воду.	бассейн	наблюдение практические задания
22				Учебно-тренирующая	2	Скольжение на груди и спине с последующим подключением работы ног. Дыхание произвольное.	бассейн, спортивный зал	наблюдение практические задания
23				Учебно-тренирующая	2	Техника плавания «кроль на спине». Общая и специальная физическая подготовка. Спортигры.	бассейн, спортивный зал	наблюдение практические задания
24				Учебно-тренирующая	2	Разминка на суше. Игры. Упражнение для развития мышц плечевого пояса. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (1 кг.)	бассейн, спортивный зал	тренировочные упражнения, наблюдение практические задания
25				Учебно-тренирующая	2	Эстафеты, игры на воде. Разминка. Упражнения для развития подвижности суставов. Обучение старту при плавании «кроль на груди».	бассейн, спортивный зал	наблюдение практические задания
26				Учебно-тренирующая	2	Инструктаж по ТБ. Разминка. Упражнения для развития подвижности суставов. Плавание «кроль на спине»	спортивный зал, бассейн	наблюдение практические задания
27				Учебно-тренирующая	2	Обучение старту при плавании «кроль на груди». Плавание при помощи движений ног	спортивный зал, бассейн	наблюдение практические задания

						кролем на спине с различным положением рук.		
28				Учебно-тренирующая		Обучение старту при плавании «кроль на груди». Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	бассейн, спортивный зал	корректировка действий, оценка результатов
29				Учебно-тренирующая	2	Старт при плавании «кроль на груди». Плавание 4-х, 6-ти ударным кролем на груди. Поворот-кувырок при плавании способом «кроль на груди»	бассейн	наблюдение игра
30				Учебно-тренирующая	2	Старт при плавании «кроль на груди». Плавание 4-х, 6-ти ударным кролем на груди. ОРУ. СПУ.	бассейн	наблюдение игра
31				Учебно-тренирующая но	2	Старт при плавании «кроль на груди». Поворот-кувырок при плавании способом «кроль на груди» Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой.	бассейн	наблюдение практические задания
32				Учебно-тренирующая	2	Старт при плавании «кроль на груди». Поворот-кувырок при плавании способом «кроль на груди»	бассейн	тренировочные упражнения, наблюдение игра
33				Учебно-тренирующая	2	Обучение старту при плавании «кроль на спине». Поворот-кувырок при плавании способом «кроль на груди»	бассейн	наблюдение игра
34				Учебно-тренирующая	2	Обучение старту при плавании «кроль на спине». Поворот-кувырок при плавании способом «кроль на груди»	бассейн	наблюдение практические задания
35				Учебно-тренирующая	2	Старт при плавании «кроль на спине». Упражнения для совершенствования техники способом «кроль на спине»	бассейн	тренировочные упражнения, наблюдение игра
36				Учебно-тренирующая	2	Техника плавания «кроль на спине». Старт на спине из воды Поворот при плавании способом «кроль на спине»	бассейн	тренировочные упражнения, наблюдение игра
37				Учебно-тренирующая	2	Старт на спине из воды Подвижные и спортивные игры. Поворот при плавании способом «кроль	бассейн	наблюдение практические задания

						на спине»		
38				Учебно-тренирующая	2	Старт на спине из воды Плавание 6-ти ударным способом кроль на спине. Поворот при плавании способом «кроль на спине»	бассейн	наблюдение практические задания
39				Учебно-тренирующая	2	Старт на спине из воды Плавание 6-ти ударным способом кроль на спине. Поворот при плавании способом «кроль на спине»	бассейн	наблюдение практические задания
40				Учебно-тренирующая	2	Упражнения для выполнения движений ногами брасс. Поворот при плавании способом «кроль на спине»	бассейн	тренировочные упражнения, наблюдение игра
41				Учебно-тренирующая	2	Упражнения для выполнения движений ногами брасс. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	бассейн	тренировочные упражнения, наблюдение игра
42				Учебно-тренирующая	2	Упражнения для выполнения движений ногами брасс. Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой.	бассейн	тренировочные упражнения, наблюдение игра
43				Учебно-тренирующая	2	Упражнения для выполнения движений ногами брасс. Совершенствование техники плавания спортивными способами.	бассейн	тренировочные упражнения, наблюдение игра
44				Учебно-тренирующая	2	Контрольные старты. Упражнения для выполнения движений ногами брасс.	бассейн	наблюдение игра
45				Учебно-тренирующая	2	Контрольные старты. Упражнения для выполнения движений ногами брасс	бассейн	наблюдение игра
46				Учебно-тренирующая	2	Упражнения для выполнения движений ногами брасс. Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела».	бассейн	тренировочные упражнения, наблюдение игра
47				Учебно-тренирующая	2	Упражнения для выполнения движений руками брасс. Игры «Лягушата», «Лодочка с	бассейн	наблюдение игра

						веслами».		
48				Учебно-тренирующая	2	Упражнения для выполнения движений руками брасс. Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела».	бассейн	тренировочные упражнения, наблюдение игра
49				Учебно-тренирующая	2	Техника плавания способом брасс. Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой.	бассейн	наблюдение игра
50				Учебно-тренирующая	2	Упражнения для выполнения правильной техники способом «дельфин». ОРУ. СПУ.	бассейн, спортивный зал	практические задания
51				Учебно-тренирующая	2	Упражнения для выполнения правильной техники способом «дельфин». Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой.	бассейн	наблюдение
52				Учебно-тренирующая	2	Упражнения для выполнения правильной техники способом «дельфин». Игры для освоения передвижений в воде: «Дельфины», «Качалки».	бассейн	тренировочные упражнения, наблюдение
53				Учебно-тренирующая	2	Контрольные старты. Эстафеты и игры на воде.	бассейн	наблюдение практические задания
54				Учебно-тренирующая	2	Упражнения для выполнения правильной техники способом «дельфин». Совершенствование техники плавания спортивными способами.	бассейн	тренировочные упражнения, наблюдение
55				Учебно-тренирующая	2	Упражнения для выполнения правильной техники способом «дельфин» Игры для освоения передвижений в воде: «Дельфины», «Качалки».	бассейн	практические задания
56				Учебно-тренирующая	2	Упражнения для выполнения правильной техники способом «дельфин». Совершенствование техники плавания спортивными способами.	бассейн	тренировочные упражнения,

57				Учебно-тренирующая	2	Упражнения для выполнения правильной техники способом «дельфин».	бассейн	наблюдение практические задания
58				Учебно-тренирующая	2	Упражнения для выполнения правильной техники способом «дельфин» Плавание при помощи ног способом «дельфин»	бассейн	тренировочные упражнения,
59				Учебно-тренирующая	2	Плавание при помощи ног способом «дельфин». Плавание при помощи рук способом «дельфин»	бассейн	тренировочные упражнения,
60				Учебно-тренирующая	2	Плавание при помощи ног способом «дельфин». Плавание при помощи рук способом «дельфин»	бассейн	наблюдение игра
61				Учебно-тренирующая	2	Совершенствование техники плавания спортивными способами. Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой.	бассейн	наблюдение игра
62				Учебно-тренирующая	2	Совершенствование техники плавания спортивными способами.	бассейн	наблюдение игра
63				Учебно-тренирующая	2	Совершенствование техники плавания спортивными способами.	бассейн	наблюдение игра
64				Учебно-тренирующая	2	Контрольные старты. Совершенствование техники плавания спортивными способами.	бассейн	наблюдение практические задания
65				Учебно-тренирующая	2	Контрольные старты. Совершенствование техники плавания спортивными способами.	бассейн	наблюдение практические задания
66				Учебно-тренирующая	2	Контрольные старты. Совершенствование техники плавания спортивными способами.	бассейн	наблюдение игра
68				Учебно-тренирующая	2	Плавание с различной скоростью, в полной координации	бассейн	наблюдение игра
					136	Итого		

2.2. Условия реализации программы

Приемы мотивации и целеполагания: выдвижение предположений по теме занятия и прогнозирование ее содержания: (прогноз по названию, по иллюстрациям, схемам);

Приёмы работы:

1. Наглядно - зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительные ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

Форма проведения занятий:

- групповая (по количеству обучающихся на занятии);
- интегрированное занятие, где комбинируются разные типы занятий: сообщения новых знаний, закрепления, обобщающего повторения; занятия – лекции, беседы; самостоятельные работы; открытое занятие, практическое занятие.

Основная форма организации учебного процесса – занятие в бассейне.

Организация учебно-воспитательного процесса

Пространство вокруг чаши бассейна должно быть свободным от посторонних предметов. Оформление зала и бассейна должно соответствовать гигиеническим (СанПиН 2.4.1.2660-10) и эстетическим требованиям.

Температура воды 28—30°C, а температура воздуха 26—28°C. Уровень воды в бассейне, должен быть не выше плечевых суставов обучающегося, стоящего на дне бассейна.

Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие учащегося.

Комплексы физических упражнений разрабатывались с учётом трёх разовых занятий в неделю по 30 минут. Занятие делилось на основные части: подготовительная (разминка), основная и заключительная. Основная часть включала серии из основных упражнений: ходьба, прыжки, ножницы, велосипед, удары, перекаты, элементы плавания. В основную часть входили упражнения на развитие выносливости основных мышечных групп, гибкости, координации с использованием специального оборудования для занятий (пояса, гибкая палка, коврики и др.). Заключительная часть состояла из упражнений на растягивание и расслабление. Музыкальная фонограмма каждого занятия подбиралась с учетом интересов данного контингента и являлась фоновым оформлением.

По условию и месту выполнения упражнения были разделены:

- а) без опоры на глубине;
- б) с опорой у бортика.

Упражнения определялись с помощью ряда методических приемов регулирования количества повторений, темпа движений, амплитуды, координационной сложности и площади сопротивления, создаваемой гребущими поверхностями рук.

В процессе формирования двигательных умений выделялись следующие этапы:

- мотивационное осознание обучаемыми умения выполнять упражнения;
- понимание цели упражнения;
- определение структурных основных частей упражнения;
- овладение наиболее рациональной техникой выполнения упражнения, индивидуальный подход в обучении технике движения;
- обучение самоконтролю за выполнением двигательного действия;
- организация процесса обучения, способствующего самостоятельно выполнять упражнения в варьируемых условиях.

Материально-техническое оснащение: бассейн с естественным и искусственным освещением, доски, гимнастические палки, музыкальный центр.

Необходимый инвентарь для занятий оздоровительным плаванием для детей с ограниченными возможностями здоровья для укрепления мышц торса и коррекции осанки:

- плавательные доски;
- мячи различной величины;
- бутылки пластиковые;
- надувные предметы (нарукавники, подушки, круги, плотики и др.);
- плавающие предметы (рыбки, шарики, маленькие мячи и др.);
- тонущие предметы различной величины, формы и расцветки.

2.3. Формы аттестации

Способами определения эффективности данной программы является тестирование сформированности навыка держаться на воде, которое проводится в виде контрольных упражнений.

Количественный анализ – посещаемость, фиксация занятий в рабочем журнале, отслеживание результата, статистические данные.

Качественный анализ – диагностика формирования навыков, анализ успешности деятельности в достижении целей, сравнительный анализ исходного и актуального состояния ребенка.

Итоговая оценка развития личностных качеств учащегося производится по трем уровням:

- «продвинутый»: положительные изменения личностного качества учащегося в течение учебного года признаются как максимально возможные для него;
- «базовый»: изменения произошли, но обучающийся потенциально был способен к большему;
- «стартовый»: изменения не замечены.

Методы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов опроса, участия учащихся в проплывании контрольных отрезков, соревнованиях, контрольных стартах;
- активности учащихся на занятиях.

2.4. Методическое обеспечение программы

Для освоения курса применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический и т.д.

Для разучивания нового движения рекомендуется сначала объяснить и показать имитацию на суше, затем выполнение имитационного упражнения на суше, затем показ упражнения в воде (при помощи подготовленного пловца или с использованием видеоматериалов) и только потом предоставить детям возможность выполнения нового упражнения в воде. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движения ногами,
- 4) движения руками,
- 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2. Изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3. Изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4. Изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Дидактический материал: учебно-наглядные пособия; рисунки, плакаты – применяются при необходимости отобразить такие детали техники или упражнения, которые трудно показать или объяснить.



III. Список литературы

I. Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН «О правах ребенка»
2. Конституция Российской Федерации
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р
5. Санитарно-эпидемиологические требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья/СанПиН 2.4.2.3286-15 // Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;
6. Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей // Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016;
7. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
8. Письмом Минпросвещения России от 23.10.2019 г. № 07-7430 «Об организации экспертно-консультационного сопровождения дополнительного образования лиц с инвалидностью и обучающихся с ОВЗ»;
9. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1 июля 2013 года №696-з
10. Приказ Министерства образования и науки Республики Башкортостан «Об организации обучения по дополнительным общеобразовательным программам для детей с ограниченными возможностями здоровья» от 08 июня 2020 г. № 587

II. Основной список

для педагогов

1. Кардаманова Н.Н. /Плавание ОВЗ: лечение и спорт /- Феникс 2011
2. Козлов А.В. /Обучение плаванию способом брасс// Инструктор по физкультуре. – 2012
3. Корпенко Е.В. /Плавание/ - Библиотека тренера 2011
4. Курамшина Ю.Ф., Пономарева Н.И. /Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / - СПб.: изд-во СПбГУЭФ 2014
5. А.Н. Макаренко /Юный пловец/ Изд-во Москва, 2010
6. Макаренко А.Н., Абсолямова Т.Н. /Программа для спортивных школ для детей ОВЗ/ М.: Педагогическое общество России, 2010
7. Фирсов З.П. /Плавание для самых маленьких/ М.: Физкультура и спорт 2012

для учащихся и их родителей

1. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 990 с.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., Просвещение, 1985.
4. Скрипалев, В.С. Плавать раньше, чем ходить / В.С. Скрипалев. - М.: АСТ, 2006. - 794 с.
5. Фирсов З.П. Плавание для всех Год издания: 1983.

III. Дополнительный список

- 1.Булгакова Н.Ж. Плавание. Азбука спорта. «ФиС», 1999
2. Булгакова Н.Ж. /Обучение детей ОВЗ плаванию/ М.: ТЦ Сфера, 2009
3. Большаков И.А. /Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей школьного возраста/ - Изд-во Аркти - Москва – 2009.

4. Вареник Е.Н., Корлыханов З.А., Китов Е.В. /Физическое развитие школьников/ - М.: ТЦ Сфера, 2011
- 5.Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. «Олимпия», 2009
- 6.Макаренко Л.П.. Плавание, Москва «ФиС», 1979
7. Яблонская С.В.. Циклис С.А. /Физкультура и плавание для детей/ М.: ТЦ Сфера, 2008

IV.Интернет-ресурсы

www.referator.com.ua/free/referat/223763_plavanie

www.xreferat.com/103/350-1-plavanie.html

www.bibliofond.ru/view.aspx?id=14636

www.bestreferat.ru/referat-60068.html

www.referatwork.ru/refs/source/ref-41415.html

Конспект №1

Тема: Ознакомить учащихся с помещениями бассейна, правилами поведения и гигиеническими требованиями. Показать для запоминания комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.

Цель:

1. Привлечение школьников к систематическим занятиям плаванием.
2. Пропаганда здорового образа жизни.

Форма проведения занятия: групповая.

Время: продолжительность занятия 45 минут.

Место проведения: бассейн

Методы обучения: словесный (объяснение), наглядный (показ).

Учебные вопросы:

1. Ознакомление детей с помещениями бассейна.
2. Правила поведения в бассейне.
3. Гигиенические требования.
4. Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше.

Оборудование: плавательные доски.

Форма одежды: купальный костюм (купальник, плавки), шапочка, резиновые тапочки.

Содержание учебного материала	Действия учащихся	ОМУ
I. Подготовительная часть –10 мин. Проверить у учащихся купальные принадлежности. Помочь им подготовить все необходимое. Приучить ребенка надевать шапочку. Контролировать принятие душа, переодевание и выход к воде. Осуществить проверку и осмотр внешнего вида детей. Объяснить цель и задачи занятия.	Выполняют все команды инструктора	Организация действия
II. Основная часть – 25 мин. 1. Ознакомление учащимися с помещениями бассейна. При входе в помещение бассейна объяснить учащимся, что нужно сделать перед тем, как войти в раздевалку: 1. Снять обувь и аккуратно ее поставить в отведенное для этого место. 2. После этого не спеша спуститься по мраморным ступенькам в раздевалки. Девочки – в женскую, мальчики – в мужскую раздевалки. Раздевалки: оборудованы кабинками, скамейками и аппаратами для сушки волос. Учащиеся знакомятся с раздевалкой в которой они должны раздеться и оставить одежду, надеть	учащиеся слушают объяснения инструктора. В душевой смело, не боясь помыться мочалкой с мылом.	При необходимости показать как это выполнить

принадлежности для плавания. Душевые: резиновыми ковриками, вешалками для полотенец и скамейками для мыла, мочалки и очков. Туалетные комнаты: в которых стоят унитазы и раковины с кранами холодной и горячей воды. Бассейн: встроенная в пол чаша бассейна размерами 12.5 х 6 х м., обходные дорожки и лесенка с поручнями для входа в чашу бассейна. Учащиеся осматривают игрушки, круги, надувные матрасы, доски для плавания, мячи и др. – все, с чем они будут заниматься при обучении плаванию. Далее учащимся необходимо объяснить, что после бассейна им необходимо принять душ, вытереться полотенцем, одеться и высушить волосы под феном. 2.Правила поведения в бассейне. -перед тем как войти в бассейн необходимо принять душ с использованием мыла и мочалки; -не приносить в душевые жидкое мыло в стеклянных пузырьках; -не входить в воду без разрешения инструктора или учителя; -купаться на глубине не более 1м; -не оставаться долгое время под водой; -нельзя себя агрессивно по отношению к другим детям; -не бегать по обходным дорожкам и бортику бассейна, шалить в душевых; -входить в воду осторожно, остановиться и окунуться с головой; -купаться строго в резиновой шапочке; -не прыгать с бортика в воду; -соблюдать дисциплину и порядок на воде; -купаться не менее чем через час после приема пищи; -не находиться долго в воде, так как это приводит к ознобу, переохлаждению тела и появлению судорог; -не теряться при возникших судорогах, стараться удержаться на поверхности и подать сигнал бедствия; -не умеющему плавать – 3.Гигиенические требования. В большинстве бассейнов в гигиенических целях вода хлорируется. Однако от такой воды изделия теряют свою форму и цвет. Поэтому все, что использовалось в бассейне, необходимо промыть водой после занятия. Это относится и к одежде и к снаряжению. Соблюдение гигиены в бассейне состоит: - учащиеся обязаны принимать душ до и после купания с использованием мыла и мочалки; -использовать специальную обувь (сланцы); -длинные волосы должны убираться под шапочку. 4.Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений на суше. Разминка нужна для подготовки всех систем нашего организма для последующей деятельности. Она усиливает эффективность наших действий и снижает вероятность получения травм. Все упражнения делаются на 4 счета. 1. Ходьба и бег в спокойном темпе 3-4 минуты. 2. И.П. основная стойка (ноги вместе, руки опущены вниз	Дети слушают объяснения инструктора. Повторить 6-8 раз Выполнять 1 мин. По 10-12 раз в каждую сторону.	опросить 3-5 учащихся о том, что должен знать каждый из них о гигиенических требованиях. Выполняют стоя и сидя на гимнастической скамейке. Движение ногами выполнять от бедра, носок стопы оттянут, ноги расслаблены. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одна рука вперед, другая сзади. Повернуть голову в сторону вытянутой руки назад и посмотреть на нее. В этом положении сделать выдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом Упражнения выполняются в колонне, а затем в шеренге, по одному. Обратное особое
--	--	--

вдоль бедер): -шаг в сторону, руки к плечам; -подняться на носки, руки вверх; -опуститься, руки вниз; -приставить ногу через сторону вниз. в) И.П. ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди, кисти сжаты в кулак. -«Боксирование» поочередно правой и левой руками вперед. г) И.П. ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо и влево. д) И.П. ноги вместе. Приседания (присесть – руки вытянуть вперед; встать – руки опустить вниз вдоль бедер). ж) И.П. ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Круговые движения туловищем влево – вправо з) И.П. лечь лицом вниз, прогнуться и развести руки в стороны. «Чайка машет крыльями». Плавные движения головой и плечами вверх-вниз, а руками выполнять махи, словно чайка крыльями. и) И.П. ноги вместе. Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. «Мельница вперед». Поочередное вращение рук вперед, большим пальцем касаться бедра, руки прямые, как палки (начинать медленно с постепенным ускорением движений). «Мельница» - основное подводящее упражнение при плавании кролем на спине, поэтому необходимо научиться делать его особенно хорошо. к) И.П.прежнее. «Мельница назад».	После 5-7 махов отдохнуть. Повторить 2-3 раза. Выполнить 20 раз.	внимание на правильность выполнения упражнений, восстановление дыхания. Следить за правильным дыханием
III.Заключительная часть – 10 мин. Приведение в порядок бассейна, уборка спорт. инвентаря. Рефлексия. Построение. Подведение итогов занятия. Прием душа.	Выполняют все команды инструктора.	Помочь детям насухо вытереться, одеться, высушить волосы. Следить чтобы дети не переохладились.

Тема: «Кроль на груди»

Цель: применение подвижных игр на воде – как средство обучения плаванию учащихся.

Тип занятия: Образовательно-обучающей направленности.

Задачи:**Обучающие**

1. Изучить технику работы ног кролем на груди.
2. Совершенствовать скольжение на груди.

Развивающие

1. Развивать силу мышц.
2. Способствовать закаливанию организма, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Воспитательная

1. Воспитывать ловкость, быстроту, силу, чувство товарищества, дисциплину, волю к победе.

Методы и приемы:

1. Словесный (объяснение, пояснение, беседа, описание, указания, команда.)
2. Наглядный (показ)
3. Практический (метод практических упражнений: освоение спортивной техники, развитие физических качеств)
4. Соревновательный и игровой

Место проведения: плавательный бассейн

Дата проведения:

Инвентарь: плавательные доски, шайбы, мячи, свисток.

№	Содержание учебного материала	доз-ка	ОМУ
1	1. Построение, рапорт, проверка присутствующих, постановка задач урока; Выполнить комплекс общеразвивающих и имитационных упражнений на суше: - движение ногами как при плавании кролем на груди; - движение руками как при плавании кролем на груди; - согласование дыхания с движением одной руки кролем; - движение руками в согласовании с дыханием	5 мин	Выполнять стоя и сидя на гимнастической скамейке. Движение ногами выполнять от бедра, носок стопы оттянут, ноги расслаблены. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одна рука вперед, другая сзади. Повернуть голову в сторону вытянутой руки назад и посмотреть на нее. В этом положении сделать выдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом.
2	Продолжить изучение техники способом кроль на груди: <u>2 этап обучения</u> 1.1. Обучить технике движений ногами, руками и дыхания	35 мин	Рассказать и показать движение ног и рук при плавании кролем. Указать на распространенные ошибки. Координация движений рук с

	<i>Имитационные упражнения в воде</i> 1) скольжение на груди с движениями ногами как при плавании кролем; 2) выдохи в воду с поворотом головы для вдоха; 3) выдохи в воду с движением одной руки кролем; 4) движение руками кролем, передвигаясь по дну, в согласовании с дыханием; 5) скольжение на груди с последующими движениями руками кролем; 6) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 7) скольжение на груди с движениями ногами кролем и различным положением рук: вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер; вытянув руки с доской вперед. <u>Подводящие упражнения в воде:</u> Стартовый уровень сложности стоя на дне бассейна в полунаклонен вперед прогнувшись (на глубине по грудь), лицом к поворотной стенке, одна рука вытянута вперед на поверхности воды, другая назад – подойти к стенке по дну, коснуться её и выполнить с последующим отталкиванием и скольжением; Базовый уровень сложности выполнить поворот, наплывая на стенку с помощью движений ног, руки вытянуты вперед; Продвинутый уровень сложности выполнить поворот, но подплывать к стенке следует кролем. Свободное плавание изученным способом в произвольном темпе	10–15 раз 10-15раз 10–15 раз 10–15 раз 10–15 раз до 10 раз 2 x 10 5–6раз 3–4 раза 3–4 раза 4 x10м	дыханием. Указать временные ориентиры. Поворот головы и вдох начинать в момент касания рукой бедра. Выдох начинать, когда рот находится над водой. Плечи не отрывать от поверхности воды. Вдох выполняется быстро через продолжительный выдох в воду. Гребки выполнять прямой рукой под себя наискось к противоположной ноге. Положение тела горизонтально лицом вниз. Ноги выполняют попеременные движения вниз-вверх. Движение ног начинается с движения бедра. Стопы должны быть расслаблены. Ноги в коленях не сгибать, голени и стопы не напрягать. Рассказать и показать технику поворота. Обратить внимание на основные элементы. Добиться правильного положения группировки. Выполнить вдох до поворота и отталкивание от стенки. Для начала скольжения, ноги подтянуть к груди, выполнить поворот и быстро оттолкнуться. Добиваться качественного выполнения вращения, отталкивания и скольжения без движений. Обращать внимание на движение рук и ног. Дыхание произвольное
3	Рефлексия Подведение итогов занятия. Помочь детям насухо вытереться, одеться, высушить волосы. Следить, чтобы учащиеся не переохладились.	2м 3 м	

Игры на воде.

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

«Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к учителю и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры – «Сядь на дно» по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъёмную силу воды, а так же убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод»

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

Методическое указание. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даёт им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающие по лицу воду.

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

«Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель даёт указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

Игры с выдохами в воду.

«У кого больше пузырей?»

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

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

Игры со скольжением и плаванием.

«Кто дальше скользит?»

Играющие, становятся в шеренгу на линии старта и по команде учителя выполняют скольжение сначала на груди, или на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперёд; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперёд.

Игры с прыжками в воду.

«Эстафета»

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

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

«Прыжки в воду»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполнять из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно Ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

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

Игры с мячом

«Мяч по кругу»

Играющие, становятся в круг и перебрасывают друг друга легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Баскетбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре, только мяч надо бросить капитану команды.

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

«Борьба за мяч»

Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Волейбол в воде»

Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру»

В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

«Мяч в колонне»

Играющие стоят на дне и передают мяч друг другу поочередно сверху и снизу.

Изучение способа плавания кроль на груди.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п.- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади: ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и раздвинуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И. п.- лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И. п.- сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движение ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И. п.- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движение ногами кролем

5. И. п.- лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движение ногами кролем.

6. И. п.- то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием ; вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох- при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движения ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки вперед; б) одна рука вперед, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, б, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движения быстрее.

В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнение 5-6, 9-10 выполняются в начале на задержке дыхания, затем – в согласование с дыханием.

Упражнение для изучения движений руками и дыхания.

11. И. п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движения одной руки кролем.

13. И. п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движение руками кролем.

14. И. п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть, прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движения одной руки (другая вытянута вперед).

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания:

В упражнениях 11-14: движение выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.

В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох- в момент касания бедра рукой.

Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад. Без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, за тем – с надувным кругом между ногами.

Упражнение 15-17 выполняется, вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений)

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движение ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания.

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл

Изучение техники способа плавания кроль на спине

Упражнения для изучения движений ногами:

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И. п.- лёжа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперёд по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперёд (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука вперёд, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением телом. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бёдра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками:

7. И.п.- стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»)
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бёдер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи одной рукой, другая – вытянута вперёд. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочерёдных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счётов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемые одновременно одной рукой выполняют гребок, а другую проносят над водой.

Основные методические указания.

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

17. И.п. – лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу с ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания.

Движения выполнять непрерывно, без пауз.

Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники стартов

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки:

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же, из исходного положения для старта

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и « убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнять спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды.

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки над водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движения ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за поручни.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:

1. И.п.- стоя лицом к стенке, согнув ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п.- стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох и опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п.- стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело в лево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Изучение техники плавания брасс

Упражнения для изучения движений ногами:

1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движение ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу. Медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания

Упражнения 1-2: первые движения выполняются в начале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме.

Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – внутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

10. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой)

Основные методические указания:

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь – вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.

Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по 2-4 цикла) затем с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1-2 цикла движений.

2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.

5. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания:

удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперёд. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

Изучение техники плавания баттерфляй.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

1. И п.- стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И п.- стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на неё рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И п.- стоя на дне бассейна упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И п.- стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п.- лёжа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания.

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения 7-9 выполняются вначале на задержке дыхания, затем- 1 вдох на 2-3 удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

10. И.п.- стоя. Круговые вращения руками вперёд и назад
 11. И.п.- стоя в наклоне вперёд, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые вращения прямых рук вперёд.
 12. То же, но лицо опущено вниз.
 13. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
 14. И.п.- стоя в воде в наклоне вперёд. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
 15. Плавание при помощи движений руками, с работой ногами кроль на груди.
 16. Плавание при помощи движений руками без работы ногами.
- Упражнения для изучения общего согласования движений:
17. И.п.- стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином.

Последовательность движений: движения тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем- в воде.

18. Плавание дельфином с лёгкими, поддерживающими ударами.

19. Плавание двухударным дельфином и задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бёдер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняется два удара ногами и вдох.

20. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

21. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем- на каждый цикл движений.

Основные методические указания:

Упражнение 15: во время имитации гребка руками движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды.

Упражнения 16-18, 20: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бёдер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем – один вдох на два-три цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем – в рабочем темпе.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и баттерфляе:

22.И.п.- стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить её на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперёд, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

23.И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперёд, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

24.То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

25.То же, с подплыванием к бортику бассейна.

26.То же с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность

Техника безопасности

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется по установленному расписанию. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

- Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие без уважительных причин к занятиям не допускаются.

- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

- Подавать докладную записку в учебную часть о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через администраторов. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

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

Кроме того:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

2. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать — отменить занятие.

4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу. Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся

Судейство

Соревнования по спортивному плаванию – это соревнования на скорость. При выполнении участниками существующих правил распределение мест происходит в соответствии с тем, в каком порядке участники на финише коснулись бортика.

Из всех предварительных или промежуточных заплывов и предварительных соревнований в промежуточные финалы и финалы выходят те, кто показал лучшее время.

Главный судья

Главный судья возглавляет судейскую коллегию и несет всю ответственность за проведение соревнований по плаванию.

Стартер

Стартер вызывает участников занять стартовые места, провернет, правильно ли они заняли стартовые позиции и дает с помощью акустического сигнала стартовую команду. Фальстарт считается в том случае, если один или несколько участников вышли из неподвижного состояния до стартовой команды. Участники возвращаются стартером назад.

В известных случаях в воду опускается фальстартовый трос, задерживающий пловцов, если они не услышали акустического сигнала. То же самое повторяется и при втором фальстарте. Третий фальстарт считается «преждевременным» стартом, при этом участники заплыва не возвращаются обратно, и по указанию судьи на финише дисквалифицируется тот пловец, который допустил этот преждевременный старт.

При сменах в эстафете существующие правила соревнований дают возможность выигрыша времени, т.к. следующий пловец должен оторвать ноги от стартовой тумбы в тот момент, когда предыдущий касается стенки бассейна. Таким образом, пловец, сменяющий предыдущего, может заранее начать подготовительные движения и свое отталкивание совместить с касанием стенки подплывающего пловца. Преждевременная смена рассматривается судейской группой как преждевременный старт и наказывается дисквалификацией.

Хронометрист

Хронометрист измеряет время участника соревнования на отведенной ему дорожке с момента старта, данного видимым или акустическим сигналом, до проведенного в соответствии с правилами касания пловцом стенки бассейна на финише. Все шире применяется автоматическое измерение времени. В индивидуальных соревнованиях на дистанциях, превышающих 400 м, перед последними 100 м хронометрист дает акустический сигнал пловцу, время которого он засекает.

Судья на финише

Судья на финише является членом группы, которая определяет порядок прихода участников к финишу, если отсутствует автоматический прибор. В случае необходимости он устанавливает, какой пловец допустил третий фальстарт, и поддерживает в этом вопросе технических судей или судей на поворотах при условии, что он может безошибочно оценить ситуацию со своего места. Руководитель этой группы – старший судья на финише.

Судья на повороте

Судья на повороте подчиняется старшему судье на финише. Он следит за правильным выполнением поворотов на отведенных ему дорожках. В индивидуальных соревнованиях на дистанциях, превышающих 400 м, он показывает пловцам количество оставшихся отрезков.

Технические судьи

Технические судьи непосредственно подчиняются главному судье. Они следят за правильным выполнением соответствующего стиля плавания и помогают судьям на поворотах осуществлять их функции. Если судьи на финише и поворотах, а также технические судьи замечают нарушение правил в той области, за которую они отвечают, то они немедленно должны подать главному судье письменное заявление об этом.

Контрольное тестирование

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой в очках.
Продвижение в воде	Работа с плавательной доской.
	Проплывание 25 метров с плавательной доской
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
	Задержка дыхания под водой
Прыжки в воду	Прыжок ногами «солдатиком» в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков обучающихся, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Учащийся сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Учащийся выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Учащийся не выполняет упражнение.

