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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
ДД(Ю)Т г. Туймазы
_____Г. Р. Нигматуллина
Приказ от_____№___

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №__ от «__»___20__г.

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА для детей с ОВЗ

«Плавание»

(для детей с ОВЗ, 11-17 лет, срок реализации программы - 1 год)

Автор-составитель программы:
Самсонова Лилия Фаритовна
ПДО МБОУ ДО ДД(Ю)Т г. Туймазы
Высшая квалификационная категория

Туймазы-2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка……..3

II. Учебный план……7

III. Содержание программы…….....8

IV. Методическое обеспечение……..18

V. Список литературы ……..60

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа направлена на формирование и развитие способностей детей, 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 детей способствует их адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности (п. 1 ст. 75 ФЗ N 273).

Дополнительная общеобразовательная программа направлена на:

-создание базовых основ образованности и решение задач формирования общей культуры детей с ОВЗ, расширение его 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 водоеме, 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 оздоровляющее «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.

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 детей с ОВЗ.

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 детей 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, неврастении, 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.

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 детей 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 детей с ОВЗ;

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.

Контингент обучаемых участвующих в реализации данной образовательной программы: дети 11-17 лет (дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)).

Форма организации детей на занятии групповая**.**

Срок реализации программы 1 год.

Объем часов: годовая нагрузка составляет 136 часов, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, 4 часа в неделю.

Продолжительность занятий 45 мин. Наполняемость учебной группы составляет не менее 10 человек.

Программа является разноуровневой, где предусмотрены три уровня сложности: стартовый, базовый, продвинутый.

Планируемые результаты:

По окончании обучения по программе «Плавание» учащиеся будут знать **(предметные результаты):**

-об особенностях зарождения физической культуры, истории первых игр;
- о способах и особенностях движений в плавание;
-об обучении движениям;
-о физических качествах;
-об основах личной гигиены;
-о причинах травматизма на занятиях;
-уметь организовывать и проводить самостоятельные формы занятий (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 детей с ОВЗ.

Личностные результаты:

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

Способы определения результативности: педагогическое наблюдение, самоанализ, беседа, опрос, соревнования.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: соревнования и контрольные старты; участие в соревнованиях городского, районного и Республиканского уровней.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1	Вводная часть.	2	4	6	беседа, наблюдение тестирование
2	Упражнения, способствующие наилучшему освоению воды и привыкания к ней.	1	9	10	Контрольное тестирование
3	Техника плавания «кроль на груди».	1	17	18	Контрольное тестирование
4	Техника плавания «кроль на спине».	1	17	18	наблюдение
5	Обучение старту при плавании «кроль на груди».	1	7	8	наблюдение
6	Обучение старту при плавании «кроль на спине».	1	7	8	наблюдение
7	Обучение повороту при плавании «кроль на груди».	1	7	8	наблюдение
8	Обучение повороту при плавании «кроль на спине».	1	7	8	наблюдение
9	Эстафеты, игры на воде.	1	9	10	Контрольное тестирование
10	Контрольные старты.	1	11	12	Контрольное тестирование
11	ОРУ, СПУ	2	18	20	наблюдение
12	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	9	10	наблюдение
	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 (10часов)
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 (18 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 (18 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 (8 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 (8 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, спрыгнуть 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 («солдатиком»).
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 наклонясь 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 (8 часов)
Обучение открытому повороту при плавании способом «кроль на груди».

1.Основные вопросы. Поворот на месте (мелкая часть бассейна); поворот в движении по проплывании 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 (8часов)
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 (10 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 № 10 (12 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 № 11 (20 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 кроткие 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 № 12 (10часа)
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 спрыгнет в воду», «Каскад», «Кто дальше прыгнет», «Борьба за мяч», «Охотники и утки», «Мини-поло», «Салки в воде», «Чехарда».

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы: Методы, в основе которых лежит способ организации занятия*:*

- *словесный* (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- *наглядный* (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- *практический* (работа в спортивном зале, в плавательном бассейне).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- *объяснительно-иллюстративный* – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *частично-поисковый* – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- *исследовательский* – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- *фронтальный* – одновременная работа со всеми учащимися;
- *индивидуально-фронтальный* – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- *групповой* – организация работы в группах;
- *индивидуальный* – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Приемы: поощрение, взаимопомощь детей, похвала, определение качества продуктивной деятельности.

Формы организаций занятий:

Программа ориентирована на плавательную подготовку детей с ОВЗ.

Основная форма организации занятий плаванием проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки воспитанников, их количества в группе, от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети с ОВЗ затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования

сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

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

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

Характеристика деятельности по своему освоению предметного содержания образовательной программы (по уровням)

Название уровня	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Способ выполнения деятельности	Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
Метод исполнения деятельности	С подсказкой, по показу педагога	По памяти, самостоятельно	Исследовательский
Основные предметные умения и компетенции обучающегося	Формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства.	Овладение правилами безопасного поведения в бассейне. Выработка культурно-гигиенических навыков. Формирование умений определять собственное самочувствие.	Уметь применять приобретённые знания, умения и навыки: ЗОЖ, совершенствование ОДА ,плавательных навыков и умений и формирование правильной осанки.
Деятельность учащегося	Развитие личных качеств, связанных с умственными, познавательными и творческими способностями	Укрепить самостоятельность в развитии физических качеств (совершенствование двигательных навыков).	Находить основные трудности, уметь устранять ошибки самостоятельно. Вырабатывать умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных

			сил, развивать решительность, самообладание и мужество.
Деятельность педагога	Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей с ОВЗ	Формировать коллектив, освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.	Формирование высоких нравственных качеств, навыков.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания детей с ограниченными возможностями здоровья:

I этап. Знакомство детей с ограниченными возможностями здоровья с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).

II этап. Приобретение детьми с ограниченными возможностями здоровья умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).

III этап. Обучение плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).

IV этап. Продолжение усвоения и совершенствования техники стилей плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

Дидактический материал: учебно-наглядные пособия, инструкционные карты.

Техническое оснащение: спортивный зал, тренажёрный зал, плавательный бассейн.

Инвентарь: шест, плавательные досочки (по числу занимающихся), ласты, разнообразные предметы для проведения игр на воде.

Формы подведения итогов реализации программы: соревнования и контрольные старты, участие в соревнованиях городского, районного и Республиканского уровней.

Приложение 1

Календарный учебный график

№	*Дата*	*Кол-во часов*	*Тип занятия*	*Элементы содержания*	*Тема занятия*	*Форма контроля*	*Место проведения*
1		1	Вводное.	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в спортивном зале, бассейне и раздевалке	Фронтальный опрос	Спортивный зал, ТКШИ № 2
2		1	Ознакомление с новым материалом	Беседа по охране труда.	Обеспечение безопасности на занятиях плаванием: дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева.	Опрос	Спортивный зал, ТКШИ № 2
3		1	Смешанного характера	Теоретические сведения.	Наличие спасательных средств и их применение. Первая помощь при несчастных случаях на воде	Беседа	Спортивный зал, ТКШИ № 2
4		1	Ознакомление с новым материалом	Развитие основных двигательных качеств	Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья. Общеразвивающие и специально подготовительные упражнения	Беседа	Спортивный зал, ТКШИ № 2
5		1	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов.	Двигательные умения	Общеразвивающие, специальные подготовительные упражнения. Упражнения для развития силы мышц туловища и шеи.	Корректировка выполнения техники	Спортивный зал, ТКШИ № 2
6		1	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексв	Развитие силовых качеств, силовая выносливость.	Упражнения для силы мышц ног. Поднимание туловища из положения лежа за 30 с. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подвижные игры.	Фиксирование результатов	Тренажёрный зал, ТКШИ № 2.
7		1	Смешанного характера.	Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой.	Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой и привыканию к ней.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
8		1	Ознакомление с новым программным	Освоение с водой	Ознакомление, держание, передвижение по воде	Корректировка техники выполнения упражнений	Бассейн, ДД(Ю)Т

			материалом			.	
9		1	Занятие тренировочного типа.	Освоение с водой	Погружение в воду с задержкой дыхания	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
10		1	Занятие комплексного характера.	Двигательные умения.	Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в воде. “Волны на море”	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
11		1	Ознакомление с новым программным материалом	Освоение с водой	Ныряние. Погружение лица в воду. Погружение головы в воду	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
12		1	Занятие комплексного характера.	Усвоения и совершенствования техники способа плавания	Отталкивание от бортика. Игры в воде. «Стрела».	Корректировка движений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
13		1	Занятие тренировочного типа.	Усвоения и совершенствования техники способа плавания	Отталкивание от бортика. Игры в воде. Изучение «звездочки», «поплавка», «медузы».	Корректировка техники отталкивания.	Бассейн, ДД(Ю)Т
14		1	Игровое занятие.	Приобретение умение и навыков .	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
15		1	Игровое занятие.	Двигательные умения (освоение с водой).	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду».	Страховка в сложном месте.	Бассейн, ДД(Ю)Т
16		1	Контрольно-проверочное занятие.	Приобретение умение и навыков , освоение с водой	Обучение измерению пульса. Закрепление «звездочки», «поплавка», «медузы».	Корректировка техники правильности дыхания.	Бассейн, ДД(Ю)Т
17		1	Занятие-соревнование.	Освоение с водой	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры. “Кто быстрее?”	Корректировка правильности дыхания.	Бассейн, ДД(Ю)Т
18		1	Занятие комплексного характера.	Освоение с водой	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра “Пятнашки с поплавками”Игры: «Ловкие ребята»,	Выполнение правил игр.	Бассейн, ДД(Ю)Т
19		1	Занятие с	Развитие	Занятие с использованием	Выполнение	Тренажёрны

			использованием тренажеров и спортивных комплексов.	двигательных качеств.	тренажеров и спортивных комплексов. Упражнение для развития мышц плечевого пояса. «Подвижная цель», «Обгони мяч».	правил игр.	й зал, ТКШИ № 2.
20		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК, двигательные действия и навыки.	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	Корректировка движений	Бассейн, ДД(Ю)Т
21		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК, двигательные действия и навыки.	Отталкивание, скольжение на груди. Игры	Корректировка движений	Бассейн, ДД(Ю)Т
22		1	Смешанного характера.	ОФК, двигательные действия и навыки.	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры	Корректировка движений	Бассейн, ДД(Ю)Т
23		1	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов .	Развитие основных физических качеств (силовых).	Упражнения для развития подвижности суставов. Спортивные и подвижные игры. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений.	Фиксирование дозировки, точность исполнения.	Бассейн, ДД(Ю)Т
24		1	Занятие-соревнование.	Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики).	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	Корректировка движений, страховка.	Бассейн, ДД(Ю)Т
25		1	Занятие тренировочного типа.	Усвоения и совершенствования техники способа плавания	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	Корректировка движений, страховка.	Бассейн, ДД(Ю)Т
26		1	Занятие тренировочного типа.	Усвоения и совершенствования техники способа плавания	Скольжение на груди с различным положением рук .	Корректировка движений, страховка.	Бассейн, ДД(Ю)Т
27		1	Занятие тренировочного типа	Усвоения и совершенствования техники способа плавания	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	Корректировка техники выполнения упражнений .	Бассейн, ДД(Ю)Т
29		1	Занятие комплексного характера.	ОФК	Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем. игры: Кто быстрее?", "Волны на море", "Караси и щуки",	Корректировка техники выполнения упражнений .	Бассейн, ДД(Ю)Т

					“Насос”.		
30		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
31		1	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов.	Развитие двигательных качеств.	Упражнения для развития силы мышц туловища и шеи. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	Контроль над ампли-тудой движений	Тренажёрный зал, ТКШИ № 2.
32		1	Занятие комплексного характера.	Приобретение умение и навыков .	Скольжение кролем в согласовании с дыханием. Игры: “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Цапля и лягушки”.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
33		1	Занятие комплексного характера.	Усвоения и совершенствования техники способа плавания	Скольжение на груди кролем с поворотом головы. Игры: “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”.	Корректировка движений, страховка.	Бассейн, ДД(Ю)Т
34		1	Занятие тренировочного типа.	Приобретение умение и навыков .	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	Корректировка движений, страховка.	Бассейн, ДД(Ю)Т
35		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.	Корректировка движений, страховка.	Бассейн, ДД(Ю)Т
36		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Упражнения для силы мышц ног. Игры на суше	Корректировка движений, страховка.	Бассейн, ДД(Ю)Т
37		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Закрепить навыки отталкивания ногой в скользящем шаге.	Корректировка движений, страховка.	Бассейн, ДД(Ю)Т
38		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры	Корректировка движений, страховка.	Бассейн, ДД(Ю)Т

39		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры	Корректировка движений,страховка.	Бассейн, ДД(Ю)Т
40		1	Контрольно-проверочное занятие.	ОФК	Контрольные старты.	Корректировка движений, страховка.	Бассейн, ДД(Ю)Т
41		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.	Корректировка движений, страховка.	Бассейн, ДД(Ю)Т
42		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	Корректировка движений, страховка.	Бассейн, ДД(Ю)Т
43		1	Занятие комплексного характера.	ОФК	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».	Корректировка движений, страховка.	Бассейн, ДД(Ю)Т
44		1	Занятие тренировочного типа.	Двигательные умения	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание	Корректировка выполнения команд	Бассейн, ДД(Ю)Т
45		1	Занятие тренировочного типа.	Приобретение умение и навыков .	Техника плавания «кроль на спине». Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
46		1	Игровое занятие.	Развитие двигательных качеств.	Общая и специальная физическая подготовка. Спортигры. Передача мяча руками, ловля его. Учебная игра	Корректировка техники и точности игры.	Спортивный зал, ТКШИ № 2
47		1	Занятие тренировочного типа.	Приобретение умение и навыков ..	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше	Корректировка техники выполнения упражнений .	Бассейн, ДД(Ю)Т
48		1	Занятие с использованием	Развитие основных физических	Упражнение для развития мышц плечевого пояса. Общеразвивающие	Фиксирование дозировки.	Спортивный зал, ТКШИ № 2

			тренажеров и спортивных комплексов.	качеств(силовая подготовка).	упражнения с набивными мячами (1 кг.)		
49		1	Занятие-соревнование.	Усвоения и совершенствования техники способа плавания.	Эстафеты, игры на воде.	Корректировка движений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
50		1	Занятие тренировочного типа.	Подвижные игры на материале волейбола.	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	Корректировка движений	Бассейн, ДД(Ю)Т
51		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК	Разминка. Упражнения для развития подвижности суставов. Эстафеты, Подвижные игры.	Выполнение правил игр	Бассейн, ДД(Ю)Т
52		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК	Инструктаж по ТБ. Разминка. Упражнения для развития подвижности суставов. Эстафеты, Подвижные игры.	Выполнение правил игры	Бассейн, ДД(Ю)Т
53		1	Смешанного характера.	Развитие двигательных качеств.	Построение Проведение различных имитационных упражнений. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	Корректировка движений, страховка	Бассейн, ДД(Ю)Т
54		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	Корректировка действий, оценка результатов	Бассейн, ДД(Ю)Т
55		1	Занятие тренировочного типа.	Двигательные действия	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	Контроль над правильностью исполнения	Бассейн, ДД(Ю)Т
56		1	Игровое занятие.	Двигательные действия	Игры на воде: «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?, «Кто дальше проскользит?»	Контроль над правильностью исполнения	Бассейн, ДД(Ю)Т
57		1	Занятие тренировочного типа.	Двигательные действия	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	Фиксирование дозировки.	Бассейн, ДД(Ю)Т
58		1	Занятие тренировочного типа.	Приобретение умение и навыков .	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
59		1	Занятие-	Приобретени	Техника плавания «кроль	Корректиро	Бассейн,

			соревнование .	е умение и навыков .	на спине». Комбинации из различных эстафет.	вка техники выполнения упражнений .	ДД(Ю)Т
60		1	Занятие тренировочн ого типа.	ОФК	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	Фиксирован ие дозировки.	Бассейн, ДД(Ю)Т
61		1	Контрольно-проверочное занятие.	ОФК	Контрольные старты.	Корректиро вка действий, оценка результатов	Бассейн, ДД(Ю)Т
62		1	Ознакомлени е с новым программны м материалом	Усвоения и совершенство вания техники способа плавания.	Обучение открытому повороту при плавании способом «кроль на груди».	Корректиро вка техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
63		1	Занятие с использовани ем тренажеров и спортивных комплексов	Развитие двигательных качеств.	Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).	Корректиро вка техники бега	Тренажёрны й зал, ТКШИ № 2.
64		1	Смешанного характера	ОФК	Упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.	Фиксирован ие дозировки..	Бассейн, ДД(Ю)Т
65		1	Занятие тренировочн ого типа.	Двигательные действия	Проплывание одним из способов 25м. Прыжки с тумбочки. Повороты. Старт из воды.	Корректиро вка действий, оценка результатов	Бассейн, ДД(Ю)Т
66		1	Занятие комплексног о характера.	Приобретени е умение и навыков .	Закрепление стартов с тумбы и с воды, со стартовым ускорением, 25м, с проплыванием одним из способов 25м. Повороты.	Корректиро вка исполнения	Бассейн, ДД(Ю)Т
67		1	Контрольно-проверочное занятие.	ОФК (сила, скоростно-силовые качества)	Контрольные старты.	Корректиро вка действий, оценка результатов	Бассейн, ДД(Ю)Т
68		1	Занятие с использовани ем тренажеров и спортивных комплексов	Развитие двигательных качеств.	Правила составления комплект ' на развитие основных физических качеств на развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости,	Фиксирован ие дозировки.	Спортивный зал, ТКШИ № 2

					ловкости и выносливости).		
69		1	Ознакомление с новым программным материалом.	Усвоения и совершенствования техники способа плавания	Обучение старту при плавании способом «кроль на спине».	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
70		1	Контрольно-проверочное занятие.	Приобретение умение и навыков .	Проплывание одним из способов 25м. Прыжки с тумбочки. Повороты. Старт из воды.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
71		1	Смешанного характера.	Приобретение умение и навыков .	Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
72		1	Занятие комплексного характера	Двигательные действия	Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.	Фиксирование дозировки.	Бассейн, ДД(Ю)Т
73		1	Занятие тренировочного типа	Развитие основных физических качеств(силовая подготовка).	Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь	Корректировка действий, оценка результатов	Бассейн, ДД(Ю)Т
74		1	Занятие тренировочного типа	Приобретение умение и навыков .	Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
75		1	Игровое занятие.	ОФК	Игры на воде: «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?, «Кто дальше проскользит?»	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
76		1	Контрольно-проверочное занятие.	ОФК	Контрольные старты.	Корректировка действий, оценка результатов	Бассейн, ДД(Ю)Т
77		1	Занятие тренировочного типа.	Развитие двигательных качеств.	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией	Корректировка действий, оценка результатов	Бассейн, ДД(Ю)Т
78		1	Занятие тренировочного типа.	Развитие основных физических качеств(силовая подготовка).	Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т

79		1	Занятие тренировочного типа.	Двигательные действия	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
80		1	Занятие тренировочного типа.	Развитие двигательных качеств.	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
81		1	Занятие-соревнование.	Развитие основных физических качеств(силовая подготовка).	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	Выполнение правил игр.	Бассейн, ДД(Ю)Т
82		1	Ознакомление с новым программным материалом	Приобретение умение и навыков .	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
83		1	Занятие тренировочного типа	Развитие двигательных качеств.	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
84		1	Смешанного характера	Приобретение умение и навыков .	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
85		1	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов	Развитие основных физических качеств(силовая подготовка).	Круговая тренировка: работа в тренажёрном зале. Упражнения для развития подвижности суставов.	Фиксирование дозировки.	Тренажёрный зал, ТКШИ № 2.
86		1	Контрольно-проверочное занятие	Развитие двигательных качеств.	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры. Упражнения для силы мышц ног.	Фиксирование дозировки.	Спортивный зал, ТКШИ № 2
87		1	Занятие тренировочного типа.	Двигательные действия	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
88		1	Занятие тренировочного типа.	Двигательные действия	Скольжение на груди с различным положением рук.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
89		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК	Скольжение на спине с различным положением рук .	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
90		1	Занятие тренировочн	ОФК	Скольжение на груди с последующим	Корректировка	Бассейн, ДД(Ю)Т

			ого типа.		подключением работы ног кролем	выполнения техники	
91		1	Занятие-соревнование.	Развитие двигательных качеств.	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	Фиксирование дозировки.	Бассейн, ДД(Ю)Т
92		1	Игровое занятие.	Развитие двигательных качеств.	Скольжение на спине с различным положением рук. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?, «Кто дальше проскользит?»	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
93		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК	Проплывание одним из способов 25м. Прыжки с тумбочки. Повороты. Старт из воды.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
94		1	Занятие тренировочного типа.	Усвоения и совершенствования техники способа плавания	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
97		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
98		1	Занятие тренировочного типа.	Усвоения и совершенствования техники способа плавания	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
99		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК	Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
100		1	Занятие тренировочного типа.	Усвоения и совершенствования техники способа плавания	Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна при плавании кролем на груди.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
101		1	Игровое занятие	Приобретение умение и навыков .	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
102		1	Занятие тренировочного типа.	Развитие двигательных качеств.	Плавание на спине при помощи движений ног.	Корректировка действий,	Бассейн, ДД(Ю)Т

					Плавание кролем на спине с полной координацией.	оценка результатов	
103		1	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов.	Двигательные действия	Общеразвивающие и специально подготовительные упражнения. Упражнения для развития силы мышц туловища и шеи.	Выполнение правил игр.	Тренажёрный зал, ТКШИ № 2.
104		1	Смешанного характера.	ОФК	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
105		1	Контрольно-проверочное занятие.	Развитие основных физических качеств(силовая подготовка).	Контрольные старты.	Корректировка действий, оценка результатов	Бассейн, ДД(Ю)Т
106		1	Занятие тренировочного типа	Двигательные действия	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
107		1	Занятие тренировочного типа.	Развитие двигательных качеств.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
108		1	Занятие тренировочного типа.	Двигательные действия	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
109		1	Смешанного характера.	Усвоения и совершенствования техники способа плавания.	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
110		1	Занятие тренировочного типа	Приобретение умение и навыков .	Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
111		1	Занятие тренировочного типа	Развитие двигательных качеств.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
112		1	Занятие тренировочного типа.	Двигательные действия	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
113		1	Занятие тренировочн	Усвоения и совершенство	Плавание при помощи движений рук брассом с	Корректировка	Бассейн, ДД(Ю)Т

			ого типа.	вания техники способа плавания	доской между ногами и с выдохом в воду.	выполнения техники	
114		1	Смешанного характера.	Усвоения и совершенствования техники способа плавания	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	Корректировка действий, оценка результатов	Бассейн, ДД(Ю)Т
115		1	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов.	Развитие основных физических качеств(силовая подготовка).	Общеразвивающие и специально подготовительные упражнения . Упражнения для развития подвижности суставов.	Фиксирование дозировки.	Тренажёрный зал, ТКШИ № 2.
116		1	Занятие-соревнование.	Развитие двигательных качеств.	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами. Эстафеты.	Корректировка действий, оценка результатов	Бассейн, ДД(Ю)Т
117		1	Занятие тренировочного типа.	Приобретение умение и навыков .	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.	Корректировка техники выполнения упражнений .	Бассейн, ДД(Ю)Т
118		1	Смешанного характера.	Развитие двигательных качеств.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
119		1	Занятие тренировочного типа.	Двигательные действия	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	Корректировка техники выполнения упражнений .	Бассейн, ДД(Ю)Т
120		1	Занятие тренировочного типа.	Усвоения и совершенствования техники способа плавания	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
121		1	Занятие тренировочного типа.	Усвоения и совершенствования техники способа плавания	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
122		1	Занятие тренировочного типа.	Двигательные действия	Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.	Корректировка выполнения техники	Бассейн, ДД(Ю)Т
123		1	Игровое занятие.	ОФК	Скольжение на груди с движениями ногами	Выполнение правил игр.	Бассейн, ДД(Ю)Т

					брассом. Игры в воде.		
124		1	Занятие тренировочного типа.	ОФК	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	Корректировка действий, оценка результатов	Бассейн, ДД(Ю)Т
125		1	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов.	Развитие основных физических качеств(силовая подготовка).	Упражнение для развития мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц туловища и шеи.	Фиксирование дозировки.	Тренажёрный зал, ТКШИ № 2.
126		1	Контрольно-проверочное занятие.	Развитие двигательных качеств.	Контрольные старты.	Корректировка действий, оценка результатов	Бассейн, ДД(Ю)Т
127		1	Игровое занятие.	Двигательные действия	Игры и эстафеты на воде.	Выполнение правил игр	Бассейн, ДД(Ю)Т
128		1	Занятие тренировочного типа.	Приобретение умение и навыков .	Разминка. Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	Корректировка техники выполнения упражнений	Бассейн, ДД(Ю)Т
129		1	Занятие тренировочного типа.	Приобретение умение и навыков .	Разминка. Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	Корректировка техники выполнения упражнений	Бассейн, ДД(Ю)Т
130		1	Занятие тренировочного типа.	Приобретение умение и навыков .	Разминка. Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	Корректировка техники выполнения упражнений	Бассейн, ДД(Ю)Т
131		1	Занятие тренировочного типа.	Двигательные действия	Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	Корректировка техники выполнения упражнений	Бассейн, ДД(Ю)Т
132		1	Занятие тренировочного типа.	Двигательные действия	Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	Корректировка техники выполнения упражнений	Бассейн, ДД(Ю)Т
133		1	Занятие тренировочного типа.	Двигательные действия	Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками	Корректировка действий, оценка результатов	Бассейн, ДД(Ю)Т

					кролем в согласовании с дыханием.		
134		1	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов.	Развитие основных физических качеств(силовая подготовка).	Круговая тренировка. Упражнения для силы мышц ног.	Фиксирование дозировки.	Тренажёрный зал, ТКШИ № 2.
135		1	Занятие тренировочного типа.	Двигательные действия	Плавание кролем с полной координацией движений.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бассейн, ДД(Ю)Т
136		1	Игровое занятие.	Двигательные действия	Игры на воде.	Выполнение правил игр.	Бассейн, ДД(Ю)Т

Приложение№2

Конспект №1

Тема: Ознакомить детей 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.

Действия инструктора	Действия учащихся	ОМУ
I. Подготовительная часть –10 мин. Проверить у детей 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 детей с помещениями бассейна. При входе в помещение бассейна объяснить детям, 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. Дети знакомятся с раздевалкой в которой они должны раздеться и оставить одежду, надеть 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. Дети осматривают игрушки, круги, нарукавники, доски для плавания, мячи и др. – все, с чем они будут заниматься при обучении плаванию. Далее детям 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;	Дети слушают объяснения инструктора. В душевой смело, не боясь помыться мочалкой с мылом. Дети слушают объяснения инструктора.	При необходимости показать как это выполнить

-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: -дети 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 снизит 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	Повторить 6-8 раз Выполнять 1 мин. По 10-12 раз в каждую сторону.	Спросить 3-5 детей о том, что должен знать каждый

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.	из них о гигиенических требованиях. Упражнения выполняются в колонне, а затем в шеренге, по одному. Обратить особое внимание на правильность выполнения упражнений, восстановление дыхания. Следить за правильным

		дыхан
III.Заключительная часть – 10 мин. Приведение в порядок бассейна, уборка спорт. инвентаря. Построение. Подведение итогов занятия. Прием душа. Помочь детям насухо вытереться, одеться, высушить волосы. Следить чтобы дети не переохладились.	Выполняют все команды инструктора.	

Приложение №3

Игры на воде.

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

«Кто быстрей 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. Выиграет 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.

Методичные 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.

«Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

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

Приложение№4

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 впереди; б) одна рука впереди, 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 была оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движения быстрей.

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 вверху, 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 пред 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. Плавания 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 очерёдная 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 проносит 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 изи.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 вверху, 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

Ко времени 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 вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд 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 вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд руками.
2. Взявшись прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки над водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперёд 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 вперёд, 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 вперёд 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 вперёд, 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 вперёд.
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 проскользить как можно дольше.
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

Упражнения1-2: 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 вперёд, 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 вперёд 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 вверху. 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 голенями 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.

Приложение№5

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 ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

- Производить построение и перекличку 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 и администрацию ДЮСШ 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.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. 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.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

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

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

5. 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.

Приложение№6

Плавание - Судейство

Плавание

Соревнования по спортивному плаванию – это соревнования на скорость. При выполнении участниками существующих правил распределение мест происходит в соответствии в 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 тросе, 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.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Нормативно-правовые документы

1.Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1 июля 2013 года №696-з

2.Конвенция ООН «О правах ребенка»

3.Конституция Российской Федерации

4.Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

5.СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

6.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.

II. Основной список

1. Васильев, В. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 239с.
2. Козлов, А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 2011. – 94 с.
3. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию // Спорт в школе. – 2012. – №3. – С32.
4. Осокина, Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 2011. – 79 с.
5. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.

III. Дополнительный список

1.Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с.

2.Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебшых заведений. – М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368с.

3.Иванченко Е.И. Наука о спортивном плавании. - Мн.: МПП Госэкономплана РБ, 1993. - 168 с.

4.Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях //Здоровье. - 1980. - № 7. - С. 26-27.

5.Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для вузов. – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.

6.Плавание. Учебник под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001. – 398

7.Полеся Г.В., Петренко Г.Г. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиоза у детей. - Киев: Здоровья, 1980. - 144 с.

IV. Интернет-ресурсы

1.Министерство образования и науки Российской Федерации - http://www.mon.gov.ru/

2.Вестник образования - http://vestnik.edu.ru/
3.Российский общеобразовательный портал - http://school.edu.ru/
http://stranamasterov.ru
4.Сайт Тренеров про Обучение Плаваниюswim7.narod.ru
5.Все о плавании: для новичка и профессионала toswim.ru
6.Видео по плаванию swim-video.ru