

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей имени генерал-майора Хисматулина Василия Ивановича**

РАССМОТРЕНО:

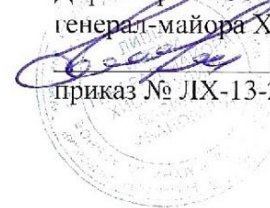
педагогическим советом лицея
протокол № 7 от «20» апреля 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ЦОД
А. Старкова Н.А. Старкова-Ашуриласва
«20» апреля 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ лицея имени
генерал-майора Хисматулина В.И.
С.В. Фисун С.В. Фисун
приказ № ЛХ-13-219/2 от «26» апреля 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Плавание»**

Возраст обучающихся: **8-17 лет**

Количество часов в год: **76**

Срок реализации программы: **1 год**

Составитель, педагог дополнительного образования: **Шестак Мария Геннадьевна**

г. Сургут
2022

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА ХИСМАТУЛИНА В.И.
ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И.

Название программы	«Плавание»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Возраст учащихся	8 – 17 лет
Ф.И.О. авторов программы	Шестак Мария Геннадьевна, Курманалиев Максим Альбертович,
Год разработки	2022 год
Уровень освоения программы	базовый
Срок реализации	1 год
Количество часов на реализацию программы в неделю/год	76/ 2 часа
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогическим советом лицея № 7 от «20» апреля 2022 г., приказом директора МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И. № ЛХ-13-219/2 от «26» апреля 2022 г.
Информация о наличии рецензии	-
Цель	формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Задачи	<u>Обучающие:</u> - обучение основным техникам плавания кроль на груди, на спине, брасс. - устранение недостатков физического развития. - постановка правильного дыхания. <u>Развивающие:</u> - развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости. - развитие координационных способностей.

	<p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни. - приобретение учащимися уверенности в своих силах. - закаливание. - эмоциональная разрядка.
Ожидаемые результаты освоения программы	<p><u>Личностные результаты освоения программы:</u></p> <p>Обучающийся: Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий по плаванию. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p><u>Метапредметные результаты:</u></p> <p>Обучающийся: Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по оздоровительному плаванию, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.</p> <p><u>Предметные результаты:</u></p> <p>Обучающийся: Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы по оздоровительному плаванию. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.</p>
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам (в период каникул); - медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; - проведение соревнований и участие в соревнованиях; - открытые учебно-тренировочные занятия.
Методическое обеспечение	<p>Данная программа может быть полностью реализована при взаимодействии следующих факторов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные карты занятий; - плакаты и видеофильмы по темам занятий;

	- таблицы по темам занятий; Наличие материально-технического и спортивного оборудования: - помещение для теоретических занятий; - помещение для практических занятий. Технические средства обучения.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Для реализации программы необходимо: бассейн, ласты, плавательные доски, колобашки, плавательные лопатки, мячи, акванудлы, пояса.

Аннотация

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм профилактики многих заболеваний. Занятия Плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Содержание учебно-тематического плана по плаванию.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2022/2023 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	один год
Возраст обучающихся	8-17 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	12-15 человек
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	76

Программа разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами федерального и регионального уровней.

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Закон об Образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по её реализации»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (с изменениями от 30.09.2020)
4. Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. №1309 «Об утверждении порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. «467 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей»
6. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 20.05.2013 №437
7. «Об утверждении Концепции организации инклюзивного образования детей – инвалидов и детей с ОВЗ в ХМАО- Югре».
8. СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
10. Постановление Администрации города Сургута от 22 декабря 2020 года № 9693.
11. Об утверждении стандарта качества муниципальных услуг (работ) в сфере образования, оказываемых (выполняемых) муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования Администрации города, и признании устаревшими силу некоторых муниципальных правовых актов (с изменениями на 28 февраля 2022 года)

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождения государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Пояснительная записка

Актуальность. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением.

Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц.

На занятиях «оздоровительным плаванием» дети учатся плавать, закаляются. Занятия учат детей не бояться воды, легко перемещаться в воде. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости. Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания детей, так как развиваются почти все группы мышц.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная.

Вид оздоровительной деятельности – физкультурно-спортивная.

Возраст занимающихся участвующих в реализации данной программе 8-17 лет.

Отличительные особенности

Применение игровых видов спорта в плавании;

- Внедрение водного-поло с целью повышения мотивации;

- Использование элементов прикладного плавания;

- Выполнение физических упражнений с музыкальным сопровождением;

В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания.

Сроки реализации программы составляет 1 год, рассчитана на 76 часов, занятия проводятся 2 раза в неделю.

Новизна. Практика физического воспитания в России свидетельствует о том, что большое количество детей различного возраста не умеют плавать. Ежегодно около 15 тысяч человек погибают на воде (Колмогоров С.В., 1973). В настоящее время преобладает установка на обучение детей плаванию в условиях мелкого и глубокого бассейнов (Левин Г., 1974; Никитский Б.Н., 1981; Семенов Ю.А., 1983; Булгакова П.Ж., 1954; Макаренко Л.П., 1985; Давыдов В.Ю., Манкевич А.В., 1996). В основе данной программы новизна заключается в обучении детей плаванию и

правилам поведения на воде, как открытых, так и закрытых водоемах. В рамках программы были учтены опыт и активная работа по обучению детей плаванию советских, российских и зарубежных специалистов, использовались новые данные и исследования из всемирной сети интернет, а также, опыт тренеров г. Сургута имеющих на своем счету воспитанником уровня КМС, МС РФ и разрядников.

Педагогическая целесообразность. Данная программа обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, является одним из лучших средств закаливания и формирования представления о здоровом образе жизни.

Подготовительный период

Медицинский осмотр детей, сдача анализов, функциональное обследование. Оценка физического развития ребенка. Постановка дыхания. Освоение элементов техники кроля и брасса. Выбор коррекции и индивидуальных специальных упражнений на суше и в воде. Обучение скольжению с индивидуальной коррекцией. Контроль паузы скольжения.

Основной период

Совершенствование дыхания, техники плавания и техники индивидуальных специальных упражнений. Воспитание осанки. Коррекция деформации позвоночника и других деформаций скелета, подбор и обучение элементам других стилей по показаниям. Тренировка мышечной, дыхательной и сердечно - сосудистой систем индивидуальным дозированием нагрузки с ее возрастанием.

Заключительный период

Дальнейшее совершенствование и закрепление техники плавания, дыхания и выполнения индивидуальных комплексов специальных упражнений, постепенное снижение нагрузок. Подведение итогов оздоровления - рекомендации родителям для самостоятельных занятий с детьми в каникулярный период.

Формы занятий:

- групповой;
- индивидуальный.

Цель программы - формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным техникам плавания кроль на груди, на спине, брасс.
- устранение недостатков физического развития.
- постановка правильного дыхания.

Развивающие: - развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости.

- развитие координационных способностей.

Воспитательные:

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

- приобретение учащимися уверенности в своих силах.
- закаливание.
- эмоциональная разрядка.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне;
- понимать, что такое гигиена при занятиях плаванием;
- понимать, как проводится закаливание организма посредством плавания;
- понимать влияние физических упражнений на организм человека;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- выполнять общеразвивающие, и имитационные упражнения на суше;
- выполнять погружения в воду с головой;
- выполнять подныривания и открывать глаза в воде;
- выполнять выдохи в воду;
- выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
- выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
- выполнять учебные прыжки в воду («солдатиком»);
- играть в воде;
- плавать способом кроль на груди с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на груди с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на груди в полной координации движений;
- плавать способом кроль на спине с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на спине с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на спине в полной координации движений;
- выполнять старт из воды;
- плавать способом брасс с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом брасс с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом брасс в полной координации движений;
- выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- плавать способом брасс в полной координации движений;
- измерять чистоту сердечных сокращений по окончании занятия на воде;
- выполнять старты с тумбочки;
- владеть способами прикладного плавания;
- плавание в сложных условиях;
- плавание с предметами и грузами;
- транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1 1.1	Теория и практика Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в бассейне	1		5
1.2	Общая физическая подготовка		2	
1.3	Специальная физическая подготовка		2	
2 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	Кроль на спине Обучение движению ног. Обучение движению ног и дыхания. Обучение движению рук. Обучение движению рук и дыхания. Обучение общей координации.		3 3 4 4 4	18
3 3.1	Брасс Обучение движению ног.		3	
3.2	Обучение движению ног и дыхания.		3	
3.3	Обучение движению рук.		4	
3.4	Обучение движению рук и дыхания.		4	
3.5	Обучение общей координации.		4	
4 4.1	Кроль на груди Обучение движению рук и дыхания.		4	11

4.2	Обучение движению ног и дыхания.		3	
4.3	Обучение общей координации.		4	
5	Водное поло			
5.1	Правила игры	1		
5.2	Броски мяча в различные сектора		2	9
5.3	Ведение и передача мяча		2	
5.4	Командная игра		4	
6	Игры на воде			
6.1	Игры на дыхание		2	
6.2	Игры на силу		2	
6.3	Игры на ловкость		2	10
6.4	Игры на выносливость		2	
6.5	Игры на скорость		2	
7	Эстафетное плавание		5	5
	Итого: 76 часов			

Содержание учебного плана

Теоретические сведения.

- Правила поведения в бассейне.

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

- Меры безопасности в бассейне.

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофонами для сушки волос.

- Личная гигиена пловца.

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

- Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

Практические занятия.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Комплекс №1

Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

Упр. "Стрела" фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз.

И. п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки "внутрь". Движение ногами кролем.

И. п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.

Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.

Упражнения на дыхание.

Комплекс №2

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

И. п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем н/с.

И. п. - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.

И. п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

Бег н/м с высоким подниманием колен.

Упражнения на дыхание

Комплекс №3

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, л/б и ходьбу.

Упражнения на дыхание.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Упражнения для освоения в воде выполняются в течении 10-12 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде ("Стрела"), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.

Упражнение "Полоскание белья".

И. п. - стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль, при плавании брассом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.

И. п. - присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в стороны, лежать на воде. Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.

Игры и игровые упражнения: "веселые дельфины", "Переправа", "Кто быстрее", "Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Байдарки".

Погружение в воду с головой и открывание глаз

"Умывание". И. п. - стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.

И. п. - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 - 10...

И. п. - стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.

И. п. - сидя на бортике бассейна. По команде спрыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.

Игры и игровые: "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга", "Сосчитай пальцы на руке".

Всплывание и лежание на поверхности воды.

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

"Поплавок". И. п. - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в и. п.

"Медуза". Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, "повиснуть" в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.

"Звезда". Сначала выполнить "поплавок", затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек.

"Звезда" выполнить в положении н/с.

"Стрела"(положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек.

"Стрела" выполнить в положении н/с.

Игры и игровые упражнения: "Поплавок"(кто дальше), "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше".

Освоение дыхания в воде

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

"Умывание". Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох".

И. п. - стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.

И. п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.

И. п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.

Игры и игровые упражнения: "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос".

Скольжения

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально "проскальзывать" вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

"Буксир". Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение "Стрела". Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

гребки руками с дыханием.

Движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием

Плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно - тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

Скольжение "Стрелы" без предметов.

Скольжение на груди с различным и. п. рук с выдохом в воду.

Скольжение на спине с доской.

Скольжение на спине без предметов и с различных и. п. рук.

Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

Игры "Буксир", "Скользящие стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", "Кто быстрее".

Учебные прыжки и соскоки в воду

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

Из и. п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.

Этот же прыжок, но из и. п. упор присев.

Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.

И. п. - осн. стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед -прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.

И. п. - осн. стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз "солдатиком".

И. п.- сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками

И. п.- упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении "Стрела".

И. п.- осн. стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении "Стрела".

Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

Техника плавания Кроль на груди Упражнения на суше.

И. п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.

Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.

И. п.- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении "Стрела", ноги свободно свешены, движение ногами кролем.

И. п.- то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.

То же, но в сочетании с движениями ногами.

Разучить элементарные гребки руками.

Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.

И. п. - лежа на гимнастической скамейке на груди в положении "Стрела". Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой) в сочетании с дыханием.

И. п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой(левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

Упражнения в воде

Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.

Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.

Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.

Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями "вдох и выдох" в воду с поворотом головы.

Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски.

Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.

Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.

Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.

Плавание при помощи ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).

Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Кроль на спине Упражнения на суше

И. п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение "Стрела".

Лежа н/с на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.

Выполнять движения руками "мельница" назад.

Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.

Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками руками.

Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками "Мельница" назад в согласовании с движением ног.

Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками "Мельница". Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

Упражнения на воде

Скольжение н/с различным и. п. рук.

Скольжение н/с элементарными гребками руками.

Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движения ногами кролем.

Плавание с доской н/с - ноги кролем.

Плавание н/с - ноги кролем, с различным и. п. - рук.

Плавание н/с - ноги кролем, поочередные гребки руками.

Плавание н/с - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками "Мельница" на сцепление.

Плавание н/с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

Техника стартов и поворотов

Кроль на груди Старт

В детских бассейнах изучается простейший старт. Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, "зажать" голову. Приседая наклониться вперед - вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующими скольжением вперед в положении "Стрела".

Поворот

С детьми группы начальной подготовки, разучивают простейший поворот - "маятником". Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевернуться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить ее в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стенки бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении "Стрела", начинать плыть кролем на груди.

Кроль на спине

При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде "занять места" пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде "На старт!" пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде "Марш!" - выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают руки за голову прямые, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут н/с в полной координации.

Поворот

С детьми групп начальной подготовки разучивают наиболее простой поворот - "плоский". Подплывая к стенке бассейна н/с, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользнуть в положении "стрела" на спине 3 - 4м, начать движения ногами и руками.

Брасс Упражнения на суше

И. п. - стоя боком к стенке и опираясь на нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны "до отказа". Приседания, разводя колени в стороны, и не отрывая пяток от пола.

Предыдущее упражнение, но вместо приседаний выполнять выпрыгивания вверх из полуприседа.

И. п. - стоя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами как при плавании брассом, медленно подтянуть ноги, сгибая их разводить колени в стороны, волоча пятки по полу, развернуть носки в стороны, описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.

И. п. - лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом с помощью преподавателя. Подтягивание ног ученик выполняет самостоятельного в момент разведения носков в стороны преподаватель берет руками стопы и помогает принять нужное и. п. перед отталкиванием, затем не выпуская ног помогает ему правильно воспроизвести гребковое движение и соединить ноги вместе. Следить за плавным сгибанием ног, быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и сведением ног.

И. п. - стоя в наклоне, руки вперед ладонями вниз, смотреть на кисти. Развести руки в стороны - вниз чуть больше ширины плеч, согнуть руки в локтевых суставах, направляя локти вниз - внутрь под подбородок, и соединяя кисти вновь вместе, выпрямить руки вперед в и. п. и выдержать в этом положении небольшую паузу.

Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор.

Упражнения 1, 2, но в сочетании с дыханием, во время захвата (вторая половина гребка) вдох, во время выведения рук вперед - выдох.

Упражнения в воде

И. п. - стоя на глубине по пояс. Упражнения 1,2, которые выполняются на суше.

2. Передвижение по дну бассейна прыжками, пятки вместе, носки развернуты в стороны "пингвины".

И. п. - лежа на груди (на спине) с опорой рук о бортик. Движения ногами брассом. Следить за ровным положением тела (таз у поверхности воды, четким разведением стоп носками в стороны, разведением колен в стороны, немного шире таза, энергичным отталкиванием стопами по дугам назад, паузой после отталкивания ногами).

В скольжении на груди, руки впереди - движения ногами брасс, выполнять 2,3 цикла движений.

Предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер.

Плавание ноги - брасс, руки впереди, с плавательной доской в руках и без нее.

Плавание брассом с раздельным согласованием движений руками и ногами. Плавание брассом в полной координации (от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию).

Система контроля результативности программы: формы промежуточной и итоговой аттестации и средства выявления.

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Формы контроля:

- наблюдение;
- тестирование;

- выполнение учебных нормативов;
- опрос в устной и письменной форме.

Неотъемлемой частью содержания учебной программы по плаванию является демонстрация физической подготовленности:

Оценки	Мальчики			Девочки		
	Отлично	Хорошо	Плохо	Отлично	Хорошо	Плохо
4 класс	25м	15м	10м	25м	15м	10м
5 класс	50 м	25 м	12 м	50 м	25 м	12 м
6 класс	1,00	50 м	25 м	1,10	50 м	25 м
7 класс	0,50	50 м	25 м	1,07	50 м	25 м
8 класс	0,47	50 м	25 м	1,06	50 м	25 м
9 класс	0,43	50 м	25 м	1,05	50 м	25 м
10 класс	0,42	50 м	25 м	1,03	50 м	25 м
11 класс	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41

Промежуточной и итоговой аттестацией в программе является сдача контрольных нормативов:

- 20-25 декабря – промежуточная аттестация;
- 20-25 мая – итоговая аттестация.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»

Личностные результаты освоения программы:

Обучающийся:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий по плаванию. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

Обучающийся:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по оздоровительному плаванию, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты:

Обучающийся:

Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы по оздоровительному плаванию. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Календарно-учебный график

№п/п	Месяц /число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Лекция	1	Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях по плаванию.	Спортивный зал, бассейн	Опрос
2			Тренировочная	1	Работа рук н/сп	Бассейн	Наблюдение
3			Тренировочная	1	Совершенствование техники работы рук н/сп	Бассейн	Наблюдение
4			Тренировочная	1	Совершенствование техники работы ног н/сп	Бассейн	Наблюдение
5			Тренировочная	1	Техника работы рук и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
6			Тренировочная	1	Совершенствование работы ног и рук.	Бассейн	Наблюдение
7			Тренировочная	1	Согласованность работы ног и рук.	Бассейн	Наблюдение
8			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания н/сп	Бассейн	Наблюдение
9			Тренировочная	1	Совершенствование техники н/сп	Бассейн	Наблюдение
10			Тренировочная	1	Совершенствование техники н/сп	Бассейн	Наблюдение
11			Тренировочная	1	Совершенствование работы ног и рук.	Бассейн	Наблюдение
12			Тренировочная	1	Техника работы рук и дыхания. в/с	Бассейн	Наблюдение
13			Тренировочная	1	Техника работы ног и дыхания в/с	Бассейн	Наблюдение
14			Тренировочная	1	Совершенствование техники плавания в/с	Бассейн	Наблюдение
15			Тренировочная	1	Техника работы рук в/с	Бассейн	Наблюдение

16			Тренировочная	1	Техника работы ног в/с в ластах	Бассейн	Наблюдение
17			Тренировочная	1	Совершенствование техники плавания в/с и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
18			Тренировочная	1	Совершенствование техники плавания в/с на ногах и на руках.	Бассейн	Наблюдение
19			Тренировочная	1	Техника работы рук и дыхания в/с	Бассейн	Наблюдение
20			Тренировочная	1	Совершенствование техники плавания в/с на ногах и на руках.	Бассейн	Наблюдение
21			Тренировочная	1	Совершенствование техники старта и поворотов в/с	Бассейн	Наблюдение
22			Тренировочная	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
23			Тренировочная	1	Техники работы ног и дыхания брасс	Бассейн	Наблюдение
24			Тренировочная	1	Техники работы ног и дыхания брасс	Бассейн	Наблюдение
25			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
26			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
27			Тренировочная	1	Совершенствование техники работы рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
28			Тренировочная	1	Совершенствование техники работы рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
29			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
30			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
31			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
32			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
33			Тренировочная	1	Движений рук, ног и дыхания.	Бассейн	Зачет
34			Соревновательн	1	Совершенствование техники старта и поворотов в брассе	Бассейн	Наблюдение

			ая				
35			Соревновательная	1	Сдача контрольных нормативов	Бассейн	Зачет
36			Игровая	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
37			Игровая	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдение
38			Игровая	1	Водное поло (правила игры)	Бассейн	Наблюдение
39			Соревновательная	1	Соревнования по плаванию "Юный олимпиец"	Бассейн	Зачет
40			Теоретическая	1	Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях по плаванию.	Спортивный зал	Наблюдение
41			Тренировочная	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдение
42			Игровая	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
43			Игровая	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдение
44			Тренировочная	1	Совершенствование работы ног и рук н/сп	Бассейн	Наблюдение
45			Тренировочная	1	Работа рук н/сп	Бассейн	Наблюдение
46			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
47			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
48			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
49			Соревновательная	1	Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов в брассе	Бассейн	Наблюдение, контроль
50			Тренировочная	1	Движений рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение

51			Тренировочная	1	Движений рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
52			Тренировочная	1	К/пл на руках, на ногах и в координации.	Бассейн	Наблюдение
53			Тренировочная	1	Движений рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
54			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
55			Соревновательная	1	Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов в брассе	Бассейн	Наблюдение, контроль
56			Тренировочная	1	Движений рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
57			Тренировочная	1	Движений рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
58			Тренировочная	1	Совершенствование техники плаванием в/с	Бассейн	Наблюдение
59			Тренировочная	1	Совершенствование техники плаванием в/с	Бассейн	Наблюдение
60			Тренировочная	1	Проплывание отрезков на выносливость	Бассейн	Наблюдение
61			Тренировочная	1	Проплывание отрезков на выносливость	Бассейн	Наблюдение
62			Тренировочная	1	Проплывание отрезков на выносливость	Бассейн	Наблюдение
63			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
64			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
65			Игровая	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
66			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
67			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
68			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
69			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение

70			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
71			Тренировочная	1	Работа рук, ног и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
72			Тренировочная	1	Брасс в координации.	Бассейн	Наблюдение
73			Соревновательная	1	Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов в брассе	Бассейн	Наблюдение, контроль
74			Игровая	1	Эстафетное плавание	Бассейн	Наблюдение
75			Игровая	1	Водное поло	Бассейн	Наблюдение
76			Соревновательная	1	Сдача контрольных нормативов	Бассейн	Зачет

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ И ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ

Для достижения целей в процессе реализации программы «Плавание» используются здоровье-сберегающие **технологии**.

Под здоровье сберегающими технологиями понимается комплекс мероприятий, проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней. Появление данного направления обусловлено постоянно снижающимся уровнем здоровья обучающихся. Здоровье сберегающие технологии – это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся.

Цель здоровье сберегающих технологий обучения – обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

В данный момент практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма.

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации двигательной деятельности с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Занятия построены так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- Интервальный (повторный режим) (серии упражнений в одинаковой продолжительности и интенсивности);
- игровой и соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки плавания);
- соревновательный метод (в разных формах широко применяется на всех этапах учебно-тренировочного процесса);
- непрерывный метод (вводятся в учебно-тренировочные занятия с момента освоения техники движения)

Средства обучения

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература	
1.1	Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.	Д
1.2	«Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А. Макаренко, Л.Ж. Булгакова.	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре (плавание)	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2010г.	Д
2.2	Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2003 г.	Д
2.3	Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.	Д
2.4	Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2000 г.	Д
2.5	Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско- юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.	Д
3	Технические средства обучения	

3.1	Музыкальный центр	Д
3.2	Видео и аудиозаписи	Д
4.	Учебно-практическое оборудование	
4.2	4-х ступенчатая лестница	П
4.3	Автоматический подводный робот-пылесосом со встроенными программами для очистки чаши воды	П
4.4	Скамья пластиковая	П
4.5	Стеллаж пластиковый 3-х секционный для хранения спортивного инвентаря	П
4.6	Термометр для измерения температуры воды и воздуха, ионизатор воздуха	П
4.7	Плавательные доски	К
4.8	Ласты	К
4.9	Колобашки	К
4.10	Аквапалка (нудл)	К
4.11	Поддерживающий пояс для обучения плаванию	К
4.12	Аквагантели	К
4.13	Игрушки для обучения детей плаванию	К
4.14	Фитбол	П
4.15	Рязиновый мяч	П
4.16	Мяч для водного поло	П
4.17	Ворота для водного поло	П
4.18	Сетка для хранения и переноски мячей	П
4.19	Надувное баскетбольное кольцо для игры в воде	П
4.20	Обручи	П
4.21	Утяжелители для ног	К
4.22	Шест спасательный нетонущий	Д
4.23	Круг спасательный КС-01, 2,5кг легкий (пластик)	Д
4.24	Лента с флажками для бассейна.	К
4.25	Аптечка	Д

Информационные источники

1. Здоровье и физическая культура Г.М. Кукольский Москва, 1979г.
2. Искусство быть здоровым. Часть 1. А.М. Чайковский, С.Б. Шейнкман Москва, «Искусство и спорт», 1987г.
3. Ежегодник «Плавание» 1985г.
4. Физическая культура в школе. Москва, «Просвещение», 1973г.
5. Юный пловец. Л.П. Макаренко, Москва, «Физкультура и спорт»1983 г.
6. Плавание – спорт юных. Москва, «Физкультура и спорт»1976 г.
- 7.Программа. Плавание. Москва.2006г.
8. Универсальная программа начального обучения плаванию детей (профессор Л.П. Макаренко).
9. «Комплексная программа физического воспитания» В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон «Просвещение» 2010г. и «Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А. Макаренко, Л.Ж. Булгакова.
10. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
11. Физическая культура.1- 11 классы / под ред. Г. И. Мейксона. — М.: Просвещение, 2008.
12. Физическая культура.1- 11 классы / под ред. В. И. Ляха. -М.: Просвещение, 2009
13. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2003 г.
14. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 2003г.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
16. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2000 г.
17. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско- юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.