

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Департамент образования администрации города Кирова

МБОУ "СОШ № 20" города Кирова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Плавание»

для обучающихся 1-4 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления (секция «Плавание») составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе примерной комплексной программы физического воспитания для 1- 11 классов (программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы Лях В. И., Зданевич А. А., М.: «Просвещение» -2011 г. Программа предусматривает овладение плаванием как жизненно важным навыком. Школьники должны научиться овладеть основами плавания в глубокой воде, а именно: нырять, проплывать под водой с открытыми глазами, уметь правильно дышать и плавать одним из способов 25 метров. Рекомендуется обучать плаванию учащихся с первого класса, если в школе имеются для этого условия.

Для освоения плавательных умений и развития координационных способностей программой рекомендуются следующие упражнения: для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди и спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Проплавание одним из этих способов 25 метров. Научиться выполнять прыжки с тумбочки, повороты.

Для совершенствования плавательных умений и развития выносливости рекомендуется повторное проплавание отрезков 10 – 25 метров от 2 до 6 раз. Рекомендуется использовать игры и развлечения на воде.

Раздел знаний о физической культуре (плавание) предусматривает изучение названий плавательных упражнений, способов плавания, предметов для обучения плаванию. Рекомендуется изучить влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, технику безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Рекомендуются самостоятельные занятия, на которых учащиеся должны выполнять специальные упражнения, рекомендованные программой, для овладения плавательными умениями.

Данный программный материал предлагается для учащихся 1 – 4 классов.

Общие цели преподавания предмета:

1. Обеспечение плавательной подготовленности учащихся.
2. Содействие гармоническому физическому развитию.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности учащихся.
4. Повышение плавательной подготовленности.

Задачи программы:

Образовательные:

- Ознакомить учащихся с техникой безопасности на занятиях в плавательном бассейне;
- Ознакомить учащихся с правилами гигиены на занятиях плаванием;
- изучить названия плавательных упражнений;
- изучить названия способов плавания;
- формировать знания о пользе занятий плаванием для организма человека;
- формировать правильную осанку средствами плавания;
- обучать упражнениям для освоения водной среды;
- обучать упражнениям подводящим к способам плавания;
- обучать технике облегченных способов плавания;
- обучать технике спортивных способов плавания.

Развивающие:

- содействовать гармоничному психофизическому развитию ребенка;
 - развивать двигательную сферу ребенка средствами плавания;
- развивать физические качества.

Оздоровительные:

- содействовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата;
 - укреплять здоровье учащихся;
 - повышать защитные силы организма и сопротивляемость простудным заболеваниям;
 - улучшать функциональное состояние организма;
- улучшать физическую и умственную работоспособность учащихся.

Воспитательные:

- формировать навыки личной гигиены;
- развивать двигательное творчество учащихся;
- формировать интерес к занятиям плаванием;
- формировать личность ребёнка;
- воспитывать нравственно-волевые качества;
- формировать самостоятельность и активность в процессе обучения плаванию.

1. Общая характеристика курса

Секция «Плавание» включает в себя упражнения для освоения с водой, упражнения в статическом и динамическом плавании. Обучение выдохам в воду и элементам техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине. Обучение плаванию облегченными и спортивными способами плавания: кроль на груди и кроль на спине, баттерфляй и брасс.

2. Место курса плавания в учебном плане

Секция «Плавание» включена в комплексную программу физического воспитания как часть этого предмета. Согласно учебному плану МБОУ «СОШ № 20» города Кирова на обучение плаванию в начальных классах школы отводится 96 часов. В 1 классах на секцию «Плавание» отводится 1 час в неделю, 14 часов в год.

Во 2 класса 1 час в неделю, 28 часов в год; в 3 классах – 1 час в неделю, 28 часов в год; в 4 классах – 1 час в неделю, 28 часов в год.

Секция «Плавание» ведется в системе дополнительного образования как секция «Плавания» с 1 по 4 классы.

3. Описание ценностных ориентиров в содержании курса плавания

Ценность жизни – это признание жизни каждого человека великой ценностью, проявляется в бережном отношении к другим людям.

Ценность человека как существа разумного, стремящегося к самосовершенствованию, добру.

Ценность природы – заключается в осознании себя частью природного мира, живой и неживой природы. Проявляется в бережном отношении к природе как к среде обитания, в проявлении чувства красоты и гармонии природы, желания сохранять и охранять природный мир.

Ценность здоровья – это понимание необходимости сохранять и укреплять своё здоровье, а также бережно относиться к здоровью других людей.

Ценность добра как проявления сострадания, любви к другому человеку, оказание поддержки и помощи другим людям.

Ценность истины как желания познавать окружающий мир, расширять свой кругозор, развиваться интеллектуально.

Ценность творчества как желания создания нового, прекрасного.

Ценность развития, понимаемая как работа над собой, своё физическое, нравственное и духовное совершенствование.

Ценность свободы, понимаемая как самостоятельность в мыслях, делах, поступках, но в тоже время ответственность за все свои действия.

Ценность самоконтроля как самодисциплина, умения управлять собой.

4. Личностные, метапредметные и результаты освоения курса плавания

Личностные результаты освоения курса плавания:

1. Активно взаимодействовать и общаться со сверстниками на основе уважения, доброжелательности, эмпатии, взаимопомощи.

2.Проявлять положительные качества личности: социальную активность, правдолюбие, интернационализм, принципиальность, тактичность, совестливость, честность, обязательность, способность понять другого.

3.Умение управлять своим эмоциональным состоянием в различных ситуациях и условиях.

4.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость в достижении поставленных целей.

5. Проявлять дружелюбие, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты освоения курса плавания:

1.Давать характеристику своих действий, поступков, давать им объективную оценку.

2.Уметь находить ошибки в своих двигательных действиях, уметь исправлять их, опираясь на указания инструктора.

3.Выполнять гигиенические требования на занятиях плаванием.

4.Общаться со сверстниками в процессе обучения плаванию на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружелюбия, проявлять толерантность в поведении.

5.Организовывать самостоятельную двигательную деятельность с учетом требований безопасности на занятиях в воде.

6.Обеспечивать сохранность инвентаря, оборудования, сочетать нагрузку с отдыхом.

7.Оценивать красоту движений, телесную красоту, объективно оценивать результаты своей деятельности на занятиях плаванием.

8.Технически правильно выполнять плавательные двигательные действия.

Результаты освоения курса плавания

1. Статическое плавание: лежание на воде на груди и на спине (продолжительность лежания в сек.).

2.Выдохи в воду (количество раз и продолжительность выдоха в сек.).

3.Скольжение на груди и на спине (длина скольжения в м).

4.Плавание по элементам кролем на груди и кролем на спине (количество метров).

5. Плавание кролем на груди и на спине (оценка техники плавания в баллах, длина проплываемой дистанции).

6. Повороты в кроле на груди и на спине (оценка техники выполнения в баллах).

Ученик **научится** (базовый уровень):

1.Лежанию и скольжению на груди и на спине.

2.Выдоху в воду.

3.Скольжению на груди и на спине с движениями ног кролем.

4. Выполнять движения руками и координировать их с движениями ног на задержке дыхания.

5. Плавать облегченными способами: кроль без выноса рук на груди и на спине с дыханием.

6. Плавать спортивными способами плавания: кроль на груди, кроль на спине, выполнять повороты в способах плавания кроль на груди, кроль на спине, проплыть дистанцию 25 м.

Ученик *получит возможность научиться (повышенный уровень):*

1. Плавать кролем на груди.

2. Плавать кролем на спине.

3. Плавать баттерфляем.

4. Плавать брассом.

5. Плавать на дистанции: 25, 50 м, 100 м без учета времени кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.

5. Содержание курса плавания для 1 классов

Название темы	Количество часов	Содержание
1. Изучение правил безопасности на занятиях в бассейне, гигиенические требования	1	Как безопасно вести себя в помещениях бассейна: раздевалка, душевая, помещение ванны бассейна, безопасное поведение в воде. Правила гигиены при посещении бассейна.
2. Упражнения для освоения с водой	2	Вход в воду. Игры с водой: плескание. «умывание лица», опускание лица в воду, приседания у опоры, прыжки у опоры, движения руками в воде, передвижения по дну шагом, бегом, прыжками. Выход из воды.
3. Освоение выдоха воду	2	Сдуть воду с ладошек, дуть на воду до «дырки», делать выдох на границе воды и воздуха, делать выдох в воду, опуская лицо. Делать выдох в воду, погружаясь с головой у опоры.
4. Статическое плавание (лежание на воде на груди и на спине)	3	Упражнения в лежании на груди и на спине «Звездочка». Лежание у опоры, лежание с подвижной опорой (плавательная доска). Лежание в безопорном положении.
5. Динамическое плавание (скольжение на груди и на спине)	2	Скольжение на груди и на спине с буксировкой, скольжение с подвижной опорой (плавательная доска), скольжение в безопорном положении на груди и на спине.
6. Движения ногами по типу кроля на	4	Попеременные движения ногами на суше. Движения ногами по типу кроля на груди и

груди и на спине		на спине у неподвижной опоры, движения ногами в скольжении с буксировкой на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой (плавательная доска) на груди и на спине. Движения ногами в безопорном положении на груди и на спине.
------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Тема (тематический раздел)	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1.	Изучение правил безопасности на занятиях в бассейне, гигиенические требования	1	Учебная. Слушание, наблюдение, практические действия.
2.	Упражнения для освоения с водой	2	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность
3.	Освоение выдоха воду	2	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность).
4.	Статическое плавание (лежание на воде на груди и на спине)	3	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность. Элементы соревновательной деятельности.
5.	Динамическое плавание (скольжение на груди и на спине)	2	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность. Элементы соревновательной деятельности.
6.	Движения ногами по типу кроля на груди и на спине	4	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность. Элементы соревновательной деятельности.

Содержание курса плавания для 2 классов

Название темы	Количество часов	Содержание
1.Обучение лежанию на груди и на спине	2	На первом занятии напомнить правила безопасности и личной гигиены.Упражнения в лежании на груди и на спине, ноги разведены, руки в стороны. Положение туловища горизонтальное. В положении на груди лицо опущено в воду. Упражнение выполняется на задержке дыхания. Образное название упражнения «Звездочка». Сообщение сведений о названиях выполняемых детьми упражнений.
2. Обучение скольжению на груди и на спине	2	Выполнение скольжения по поверхности воды после отталкивания от стенки бассейна или дна. Упражнение выполняется из исходного положения руки вверх, кисти рук ладонной поверхностью повернуты вперед, голова находится между руками. Выполняется полунаклон туловища вперед, нога ставится на стенку бассейна и выполняется отталкивание. При выполнении скольжения на спине дети стоят лицом к стенке бассейна, руки согнуты в локтевых суставах, кисти поставлены на затылок. Наклоняясь назад, ставят ногу на стенку и отталкиваются, ложась на воду. Скольжение на груди на спине выполняется в горизонтальном положении туловища, ноги вытянуты, руки могут находиться в различных положениях. Скольжение выполняется за счет силы отталкивания до полной остановки. Образное название упражнения «Стрелочка», «Торпеда».
3.Обучение выдоху в воду	2	Выдох в воду выполняется ртом, воздух выдувается через полусжатые губы. Правильность выдоха контролируется появление пузырей в воде и бурлением. Выдох в воду выполняется в положении стоя, с опущенным в воду лицом, или с погружением в воду.
4.Обучение движениям ног кролем на груди и кролем на спине	5	Движения ногами кролем на груди выполняются попеременно, нога работает от бедра, носки стоп вытянуты и повернуты внутрь, пяточки врозь.

		<p>Движения ногами выполняются в положении на груди у неподвижной опоры, руки вытянуты, лицо опущено в воду. Правильное выполнение движений ногами кролем на груди контролируется фонтанчиком над стопами.</p> <p>Выполнение движений ног кролем на спине проводится у неподвижной опоры из исходного положения лежа на спине, руки держатся за опору. Ноги работают от бедра, под водой, конечным в рабочем движении ноги является подхлестывающее движение стопой. Для детей образно объясняют, что нужно подбрасывать воду «как мячик» стопой.</p> <p>После выполнения движений ног у неподвижной опоры, дети выполняют эти упражнения с подвижной опорой (плавательная доска), затем в безопорном положении с различным положением рук, на задержке дыхания, с выдохом в воду. Затем выполняются движения ногами с дыханием, поднимая голову перед собой, а затем пытаются выполнять вдох с поворотом головы в сторону.</p>
5.Обучение движениям рук кролем на груди и на спине	5	<p>Движения рук выполняются вначале на суше, затем стоя на дне. Выполняются движения отдельно каждой рукой, затем поочередно, после чего движения руками выполняются непрерывно: «одна рука догоняет другую». Затем движения руками выполняются в скольжении на задержке дыхания с подвижной опорой и в безопорном положении. Далее движения руками выполняются с дыханием вдох с поворотом головы в сторону в той же последовательности: стоя на дне, с подвижной опорой и в безопорном положении.</p>
6.Обучение плаванию кролем на груди и на спине в координации на задержке дыхания	6	<p>Движения рук кролем на груди и на спине могут выполняться первоначально по облегченному варианту без выноса рук из воды. Затем спортивными способами плавания. Наилучшим вариантом в процессе освоения этих способов является шести ударная координация: на шесть ударов ногами выполняется два гребка руками. Как вариант облегчения способа выполнения упражнения движения руками могут выполняться поочередно как в кроле на груди, так и в кроле на спине.</p>
7.Обучение	6	<p>Выполняются упражнения на сочетание</p>

<p>плаванию кролем на груди и кролем на спине в полной координации</p>		<p>движений ног с дыханием у неподвижной опоры, затем с подвижной опорой (плавательной доской). В исходном положении одна рука лежит на доске, другая находится у бедра. Выполняются движения ногами с выдохом в воду и вдохом с поворотом головы в сторону. На спине движения ногами выполняются с ритмичным дыханием. Повторяются движения руками с поворотом головы в сторону гребущей руки вначале одной рукой, затем другой. Используется как неподвижная, так и подвижная опоры. Выполняются упражнения с одновременной работой одной руки и ног, а затем в полной координации с выполнением вдоха и выдоха техникой плавания кролем на груди и на спине.</p>
------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Тема (тематический раздел)	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1.	Обучение лежанию на груди и на спине	3	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность
2.	Обучение скольжению на груди и на спине	2	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность).
3.	Обучение выдоху в воду	3	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность. Элементы соревновательной деятельности.
4.	Обучение движениям ног кролем на груди и кролем на спине	2	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность. Элементы соревновательной деятельности.
5. 6.	Обучение движениям рук кролем на груди и на спине Обучение плаванию кролем на груди и на спине в координации на задержке дыхания	4	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность. Элементы соревновательной деятельности.

7.	.Обучение плаванию кролем на груди и кролем на спине в полной координации		Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность. Элементы соревновательной деятельности.
----	---------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Содержание курса плавания для 3 классов

Название темы	Количество часов	Содержание
1.Продолжить обучение движениям ногами кролем на груди и на спине с дыханием	6	Плавание с подвижной опорой, выполняя движения ногами кролем на груди и на спине. Это же в сочетании с дыханием. Вдох выполнять с поворотом головы в сторону. Эти же упражнения повторять в безопорном положении.
2.Продолжить обучение движениям рук в кроле на груди и на спине	6	Попеременное вращение руками вперед и назад. Стоя в наклоне с опущенным в воду лицом, выполнять гребковые движения одной рукой на задержке дыхания. Это же упражнение с дыханием по типу кроля на груди. То же самое повторить другой рукой. Выполнить гребковые движения руками на задержке дыхания и в сочетании с дыханием, передвигаясь по дну с опущенным в воду лицом. Плавание с доской, выполняя движения руками (правой, затем левой) на задержке дыхания, в сочетании с дыханием. Движения руками в скольжении на задержке дыхания и с дыханием. Можно в самом начале предлагать выполнять эти упражнения по типу облеченного плавания кролем на груди и кролем на спине.
3.Продолжить обучение плаванию кролем на груди.	6	Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания. Плавание кролем на груди с дыханием в координации, используя плавательную доску, выполняя гребок одной, затем другой рукой. Плавание кролем на груди в полной координации, постепенно увеличивая проплываемое расстояние.
4.Продолжить обучение плаванию кролем на спине.	6	Плавание кролем на спине, выполняя гребок правой (левой) рукой. Это же с дыханием. Плавание кролем на спине, поочередно помогая руками с произвольным дыханием, в координации с дыханием. Плавание в полной координации кролем на спине, постепенно

		увеличивая расстояние.
5.Обучение простым поворотам в плавании кролем на груди и на спине	4	Выполнение простого поворота в группировке у стенки. Это же подходить к стенке шагом, работая руками. Это же упражнение, но с подплыванием к стенке. Выполнение поворота в целом с началом первых плавательных движений после завершения поворота.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Тема (тематический раздел)	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1.	.Продолжить обучение движениям ногами кролем на груди и на спине с дыханием	6	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность
2.	Продолжить обучение движениям рук в кроле на груди и на спине	6	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность).
3.	Продолжить обучение плаванию кролем на груди.	6	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность. Элементы соревновательной деятельности.
4.	.Продолжить обучение плаванию кролем на спине..	6	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность. Элементы соревновательной деятельности.
5.	Обучение простым поворотам в плавании кролем на груди и на спине	4	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность. Элементы соревновательной деятельности.

Содержание курса плавания для 4 классов

Название темы	Количество часов	Содержание
1.Совершенствование техники плавания кролем на груди.	5	Плавание кролем на груди по элементам и в полной координации, проплывание дистанции 25 м, выполнение простого поворота.
2.Совершенствование техники плавания кролем на спине.	5	Плавание кролем на спине по элементам и в полной координации, проплывание дистанции 25 м, выполнение простого поворота.
3.Обучение плаванию способом баттерфляй по облегченному варианту, по спортивному.	6	Обучение движениям ног на задержке дыхания и с дыханием. Обучение движениям рук на задержке дыхания и с дыханием. Плавание в координации на задержке дыхания и в полной координации с дыханием. Плавание баттерфляем по элементам – облегченный вариант без выноса рук из воды, плавание баттерфляем в полной координации по облегченному варианту. Плавание баттерфляем по элементам и в полной координации – спортивный вариант. Обучение повороту в способе плавания баттерфляй. Проплывание дистанции 12 м.
4.Обучение плаванию способом брасс.	8	Обучение движениям ног в способе плавания брасс на задержке дыхания и с дыханием. Обучение движениям рук в способе плавания брасс на задержке дыхания и с дыханием. Обучение плаванию брассом в координации на задержке дыхания и с дыханием. Плавание на дистанцию 25 м брассом.
5.Изучение теоретических вопросов по технике спортивного плавания, способам безопасного плавания в естественных водоемах, позы отдыха при вынужденном длительном плавании на открытой воде. Рассказ об истории плавания как вида спорта, ведущие	4	Рассказ и беседа по всем теоретическим вопросам. Просмотр видеоматериалов, различных видов наглядного материала для формирования у детей знаний по теоретическим вопросам плавания как средства физической культуры и вида спорта.

пловцы России и мира. Их достижения.		
--------------------------------------------	--	--

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Тема (тематический раздел)	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1.	Совершенствование техники плавания кролем на груди..	5	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность
2.	Совершенствование техники плавания кролем на спине.	5	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность
3.	Обучение плаванию способом баттерфляй по облегченному варианту, по спортивному.	6	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность .
4.	Обучение плаванию способом брасс..	8	Учебная. Слушание, наблюдение, практическое выполнение (двигательные действия, двигательная деятельность). Игровая деятельность
5.	Изучение теоретических вопросов плавания как средства физической культуры и вида спорта.	4	Учебная. Слушание, наблюдение. Домашние задания. Игровая деятельность . Поисковая деятельность.

8. Описание материально-технического обеспечения занятий плаванием

Плавательный инвентарь – это широкая категория специальных спортивных товаров, используемая пловцами во время занятий в бассейне. С помощью инвентаря для плавания реализуются различные тренировочные задачи: повышается сила и выносливость мышц, улучшается общая техника плавания и выполнение отдельных элементов.

Доска для плавания - используется для обучения плаванию, отработки техники движения и силы ног, постановки дыхания. При плавании за доску держатся руками, при этом положение тела на поверхности воды высокое, что позволяет отрабатывать движения, необходимые при плавании в полной координации. Доски для плавания бывают разных форм и размеров.

Колобашка – (доска для плавания с помощью рук) – поплавок, который используется для тренировки мышц верхней части тела и постановки правильной техники гребков руками, улучшения дыхательной техники. Колобашку зажимают между бедер, при этом она удерживает нижнюю часть тела на плаву без дополнительных движений ногами.

Лопатки для плавания – пластины из пластика, надеваемые на руки пловца и служащие для отработки правильной техники плавания, улучшения техники гребка, а также для развития силы и скорости. Лопатки также бывают разной формы и даже по-разному крепятся к ладони, есть лопатки специальной формы, предназначенные для отработки того или иного нюанса техники гребка. Как правило, лопатки не применяют на начальном этапе обучения.

Ласты тренировочные – незаменимый аксессуар для тренировки в бассейне. Плавание с ластами помогает улучшить технику движения ног, увеличить их силу и гибкость суставов.

Дыхательная трубка позволяет пловцу дышать атмосферным воздухом не поднимая голову над водой. Это помогает сосредоточиться на технике гребков руками, а также развить легкие.

Зажим для носа и беруши препятствуют проникновению хлорированной воды в носовую полость и уши. Эти аксессуары пригодятся далеко не всем.

Часы для плавания в бассейне подсчитывают преодоленное расстояние, количество проплытых бассейнов, число сделанных гребков, фиксируют в своей памяти результаты заплывов и даже подсчитывают потраченные калории. Часы для плавания, являясь своеобразным личным тренером, помогут отследить ваш прогресс и повысить эффективность тренировок.

Список литературы

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать / М.: Просвещение, 2007
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / М.: Физкультура и спорт, 2004
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М.: Физкультура и спорт, 2009
4. Казаковцева Т.С. Организационные и педагогические основы обучения плаванию детей дошкольного возраста / Дис...канд.пед. наук.- Ленинград, 1989
5. Кислов А.А. , Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М.: Просвещение, 2004
6. Кошелев В.В. Практические рекомендации по обучению технике плавания по возрастным группам детей от 7 до 17 лет /Сургут, 2011
7. Макаренко Л.П. Плавание / М.: Физкультура и спорт, 1999
- 8.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию школьников /М.: Просвещение 2005
- 9.Протченко Т.А., Семёнов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников /М.: Айрио-Пресс, 2003
- 10.Фирсов З.П. Плавание для всех / М.: Физкультура и спорт, 2003

