

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Центр международного сотрудничества  
Министерства просвещения Российской Федерации»**

**«Международная школа «Интердом» имени Е.Д. Стасовой»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании Методического  
объединения (МО)  
Протокол № 1 от 30.08.2023

---

**ПРИНЯТО**

на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом № 129  
30.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПЛАВАНИЕ»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 15-16 лет

Уровень обучения: стартовый

Составитель: Орешников Александр Николаевич,  
педагог дополнительного образования  
высшая квалификационная категория

г. Иваново, 2023 г.

## Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий».

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы
- 2.6 Список литературы

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Направленность: спортивно - оздоровительная**

**Уровень: базовый**

Рабочая программа по дополнительному общеобразовательному общеразвивающему физкультурно – спортивному направлению по плаванию предназначена для работы с детьми 9-11классов и отмечается обучение и совершенствование двигательным навыкам в данном виде деятельности, закаливание, повышение двигательной активности воспитанников.

**Сроки реализации программы «Плавание»** составляют 3 года по 2 часа в неделю.

**Актуальность.**

Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого воспитанника. На занятиях по «Плаванию» воспитанники обучаются плавать, закаляются. Занятия программы обучают воспитанников 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, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания. При этом укрепляются мышцы рук, ног, спины, улучшается координация движений воспитанников.

Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания детей, так как развиваются почти все группы мышц.

Программа «Плавание» призвана оберегать жизнь и здоровье детей через обучение и закрепление полученных навыков и знаний.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** – обучение плаванию разными стилями, безопасному поведению на воде, оздоровление обучающихся, формирование основ здорового образа жизни.

### **Задачи:**

1. Укреплять здоровье воспитанников, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

2. Закреплять интерес детей к физической культуре и спорту; желание освоить различные виды плавания.

3. Формировать позитивную самооценку, самоуважение.

4. Формировать коммуникативную компетентность в сотрудничестве:

— умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;

— способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать

— формирование социально-адекватных способов поведения.

5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены медицины, физической культуры и спорта.

6. Прививать навыки соревновательной деятельности.

7. Формировать способность к организации деятельности и управлению ею:

— воспитание целеустремленности, настойчивости и самостоятельности.

## 1.3 Содержание программы

### ***Кроль на груди***

*Техника плавания кролем на груди.*

Кроль - самый быстроходный способ плавания. Техника движений кролем очень близка другим кролевидным способам плавания - кролю на спине

и дельфину. Поэтому кроль широко применяется при обучении плаванию особенно детей и подростков.

#### *Положение тела и головы.*

При плавании кролем тело пловца почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону.

#### *Движение ног.*

Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Эти движения производятся от бедра с одинаковым размахом ног, не превышая 30-40 см. При правильном движении ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пенистый след.

#### *Движение рук.*

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном за счет гребков руками, поэтому рабочую – подводную часть гребка нужно стараться удлинять, продолжая гребок от бедра.

Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постепенным ускорением движется назад. Гребковые движения руками должны проходить под грудью и животом кролиста. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, опираясь и отталкиваясь ладонью о плотный предмет.

#### *Дыхание.*

При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову направо или налево. Дыхание пловца обычно согласуется с работой одной из рук. Вдох делается через рот во время конца гребка, когда рука вынимается из воды. Выдох продолжается до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение

окончания гребка. Выдох в воду начинается сразу после вдоха и делается непрерывно через слегка приоткрытый рот.

#### *Согласование движений.*

Кролист продвигается вперед за счет непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками приходится часть ударов ногами. Кролист делает вдох в конце каждого гребка руки, под которую он дышит, т.е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится один вдох.

### ***Кроль на спине***

#### *Техника плавания кролем на спине.*

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Одна и та же координация движений, схожая работа ног и рук и более легкая техника дыхания— не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду—позволяет новичкам быстрее осваивать кроль на спине по сравнению с кролем на груди.

#### *Положение тела и головы.*

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок в воде, над водой находится только его лицо.

#### *Движение ног.*

Ноги работают так же, как в кроле на груди. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, чем в кроле на груди, после чего идет активное разгибание колен, продвигающее пловца вперед. При правильной работе ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

#### *Движение рук.*

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок проводится по направлению к бедру.

### *Дыхание.*

Так как лицо пловца при плавании на спине находится над водой, то техника дыхания очень проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выноса рук из воды, выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение у бедра.

### *Согласование движений.*

Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами.

За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

### **Брасс**

#### *Техника плавания брассом.*

Брасс наиболее тихоходный среди других спортивных способов, однако велико его прикладное значение. Бесшумность передвижения, хороший обзор, мощные движения ногами, возможность преодолевать большие расстояния позволяет пловцу применять все это при транспортировке пострадавшего.

#### *Положение тела и головы.*

При плавании способом брасс пловец лежит почти горизонтально у поверхности воды, руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо опущено в воду, ноги прямые, не напряжены, пятки у поверхности воды, стопы повернуты немного внутрь. При этом таз не опускать, в пояснице не прогибаться, мышцы спины не расслаблять.

Из этого исходного положения выполняют гребок руками в стороны-вниз-назад, затем медленно подтягивают пятки к ягодицам. Голову приподнимают так, чтобы рот был над поверхностью воды, и можно было сделать вдох. Когда ноги подтянуты и голени разведены в стороны, надо быстро убрать локти под грудь и вывести руки вперед к поверхности воды. Одновременно с выведением рук выполняется сильный толчок ногами. На одно движение руками и толчок ногами делается вдох и выдох.

### *Движение ног.*

После скольжения, когда прямые ноги соединены, носки оттянуты, а пятки находятся у поверхности воды, ноги свободно, не напрягаясь, одновременно и симметрично сгибают в коленных и тазобедренных суставах, колени разводят в стороны, примерно на ширину плеч. Стопы начинают приближать к ягодицам, пятки у поверхности воды. К концу подтягивания для уменьшения сопротивления голени и стопы скрыты за бедрами и подтягиваются не быстро.

### *Движение рук.*

После скольжения- руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо в воде, тело лежит свободно и ровно. Из этого положения руками делают рабочее движение- гребок. Развернув ладони в сторону-наружу (большими пальцами вниз), движения руками в стороны-вниз-назад одновременно и симметрично.

### *Дыхание.*

Дыхание зависит от движений руками и согласуется с движениями ногами. Вдох выполняют через рот во второй половине гребка, когда плечи пловца принимают наиболее высокое положение. В этот момент пловец приподнимает голову и, когда рот окажется над поверхностью воды, делает вдох. Затем опускает голову и выполняет выдох (через рот и нос) в воду, который продолжается до следующего вдоха. Вдох надо выполнять быстро, но глубоко. Тело при этом не поднимать, достаточно движения головой вверх-назад. Выдох делать непрерывно, когда руки выводятся вперед.

### *Согласование движений.*

Руки обеспечивают первоначальное продвижение пловца вперед. С работой рук согласуется выполнение вдоха. Когда руки разводят в стороны-назад, голова пловца приподнимается и, как только рот оказывается над водой, следует вдох.

В момент окончания гребка начинается подтягивание ног. Одновременно с выведением рук вперед пловец выполняет толчок ногами и скользит в воде.



## ***Старты.***

### *Классический*

По свистку или команде «Занять места!» пловцы встают на тумбочки. По команде «На старт!» они принимают исходное положение: стопы располагаются параллельно друг другу на ширине тазобедренных суставов (15-25 см), пальцы ног захватывают край стартовой тумбочки. Угол сгибания ног в коленях может достигать от  $100^{\circ}$  до  $160^{\circ}$ . Перед самым толчком пловцу необходимо выполнить ещё более глубокое подседание.

**ВАЖНО!** Угол сгибания ног в  $90^{\circ}$  и ниже не увеличивает силу толчка и ведёт к потере времени.

Наклон туловища вперёд определяется углом между корпусом и передней поверхностью бёдер (от  $10^{\circ}$  до  $60^{\circ}$ ) и выполняется, чтобы центр тяжести пловца при устойчивом положении стоп приходился на передний край тумбочки. Голова опущена, лицо обращено вниз. Расположение рук зависит от того, будет ли использоваться их маховое движение для увеличения силы толчка. Прямые руки, опущенные вниз и ухватившиеся за край тумбочки. При слабом махе руки сгибаются под углом в  $110-130^{\circ}$  и также располагаются впереди-внизу.

Обычно же руки отводятся назад-вверх и немного в стороны, чтобы во время прыжка с тумбочки спортсмен выполнил ими энергичный мах вниз-вперёд, т. е. — в направлении толчка. Многие используют круговые маховые движения руками по схеме: вверх-назад-вниз-вперёд.

Сразу после выстрела или команды «Марш!» начинается подготовительный этап старта: корпус и ноги пловца подаются вперёд. Пальцы ног всё ещё захватывают край тумбочки. Одновременно начинается работа рук: при использовании пловцом классического варианта старта, его руки отпускают край тумбочки. Спортсмены, использующие маховое движение, выполняют руками мах вниз-вперёд. Ноги в коленях сгибаются до угла около  $90^{\circ}$ .

Следует вдох, пловцы поднимаются на носки. Ноги начинают распрямляться, руки идут вперёд. Тело всё больше падает вниз и вперёд. Начинается толчок, пловцы отталкиваются от тумбочки сразу обеими ногами. При задействовании маха руками толчок начинается в момент прохождения рук мимо коленей.

Вход в воду происходит под углом от  $20^\circ$  до  $30^\circ$ . Оптимальный угол вхождения тела пловца в воду —  $27-30^\circ$ . Это обеспечивает минимальную глубину погружения — 40-60 см, наивысшую скорость и длину скольжения.

Если же угол входа будет большим, то последующее скольжение будет направлено вглубь, что приведёт к потере времени на выходе к поверхности. При меньшем угле входа может произойти удар тела пловца о воду. Это, в свою очередь, ведёт к потере энергии.

Само скольжение выполняется по базовой схеме: голова находится между традиционно сложенными и вытянутыми вперёд руками, тело распрямлено, пальцы ног оттянуты. Глубина — 40-60 см. Её можно регулировать положением ладоней и тела.

### *Легкоатлетический*

При легкоатлетическом старте пловец, стоя на стартовой тумбочке, более сильную ногу ставит на передний край тумбочки, а толчковую ногу, приподнятую на носок, на задний край. Пальцами рук пловец держится за передний край тумбочки, располагая центр тяжести своего тела поближе к воде, и направляет взгляд на подъем ноги. При команде старт пловец выпрямляет голову, плечи, спину, руки вытягивает вперед, выпрямляет толчковую ногу и отталкивается от тумбочки. При входе в воду руки вытягиваются вперед над головой и складываются одна над другой, часть дистанции пловец проходит под водой.

После скольжения (6-8 м) пловец переходят непосредственно к плаванию. Процесс перехода определяется стилем плавания. В кроле, сначала начинают работать ноги, а когда тело пловца приблизится к поверхности воды, начинаются рабочие движения рук, и осуществляется первый вдох.

В брассе сначала начинают работать руки. Первый гребок производится ещё при нахождении тела на глубине и выполняется до уровня бёдер. Второй — обычный гребок на поверхности воды. Во время его выполнения осуществляется первый вдох.

Правильно поставленная и отточенная техника старта в плавании играет огромную роль, насколько грамотно выполнен старт с тумбочки и вхождение в воду, во многом зависит скорость, с которой пловцы начинают заплыв.

### ***Повороты***

#### *Техника поворота при плавании кролем на груди*

Открытый поворот. Этот поворот можно делать в любую сторону. При выполнении поворота в правую сторону пловец подплывает к стенке с вытянутой вперед левой рукой, которую он располагает у поверхности воды так, чтобы ладонь коснулась стенки бассейна против правого плечевого сустава. По инерции тело пловца приближается к стенке, левая рука сгибается в локтевом и плечевом суставах, а правая рука, закончив гребок, располагается вдоль туловища. В этот момент ноги начинают сгибаться в суставах и производится выдох. Вращение. Для выполнения вращения пловец, опираясь о стенку согнутой рукой, делает подгребающее движение правой рукой, для чего сгибает ее в локтевом суставе и направляет в противоположную направлению вращения сторону к средней линии тела. Одновременно с этим ноги продолжают сгибаться в коленных и тазобедренных суставах, и пловец принимает положение неплотной группировки. В момент, когда пловец повернулся направо, примерно на 90°, продолжая опираться о стенку левой рукой и помогая вращению тела, он производит вдох, поднимая для этого из воды голову и поворачивая ее налево. Продолжая вращение, пловец ставит ноги на стенку (пальцы ног располагаются на одном уровне с туловищем на глубине 20-30 см). Голову опускает в воду, левую руку присоединяет к правой, выпрямляет руки в локтевых суставах и выводит вперед, голову располагает между руками, а подбородок прижимает к груди.

## Техника поворота при плавании на спине

В этом способе плавания широко распространен простой открытый поворот, где вращение выполняется вокруг переднезадней оси. До касания рукой поворотного щита пловец не имеет права переворачиваться на грудь. Направление поворота определяет та рука, которая первой коснется стенки бассейна. Если первой коснулась правая рука, то поворот выполняется в правую сторону, если левая, то в левую. Подплывание к стенке. Пловец должен коснуться стенки бассейна у самой поверхности воды любой согнутой в локтевом суставе рукой. При этом ладонь поворачивается в сторону поворота, а тело до касания стенки рукой должно быть обязательно в положении на спине. Когда одна рука коснется стенки бассейна, другая в этот момент, закончив гребок, находится у бедра. Вращение. После касания стенки рукой пловец группируется, сильно сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах и продвигая их в воде через сторону к стенке бассейна. Вращению тела помогают руки: одна рука сильно опирается о стенку бассейна, а другая производит подгребающее движение в воде. Продолжая вращение, пловец выполняет вдох, выводит вперед руку, которая подгребала в воде, снимает опорную руку со стенки и выносит ее вперед, ставит стопы на стенку, располагая их параллельно друг другу на ширине таза под поверхностью воды, и соединяет руки за головой.

Толчок и скольжение. После постановки ног на стенку бассейна голова и туловище пловца немного притапливаются, а затем следует сильный толчок ногами, который заканчивается активным движением в голеностопных суставах. Тело скользит под водой на глубине 30-40 см.

Начало плавательных движений и выход на поверхность осуществляются так же, как после старта из воды.

### *Техника поворота при плавании брассом*

При плавании этим способом пловцы обязаны при выполнении поворотов касаться стенки бассейна обеими руками одновременно, сохраняя при этом горизонтальное положение плеч.

Открытые повороты. Пловец подплывает к стенке и касается ее одновременно двумя руками, затем сгибает ноги в коленных суставах, а руки в локтевых, и туловище приближается к стенке.

### ***Игры на воде.***

#### *«Водолазы»*

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под воду. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

#### *«Карлики – Великаны»*

Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово: «Карлики!». Все садятся в воду. За сигналом: «Великаны!» - все игроки подпрыгивают вверх. Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остался.

#### *«Мяч за черту»*

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том. Чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее числа раз коснуться мячом дома противника.

#### *«За мячом в воду»*

Участвуют две команды, которые устраиваются на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо

плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

#### *«Качели»*

Пловцы держатся за руки (лицом друг к другу). Первый играющий, сделав вдох, опускается вертикально вниз под воду с открытыми глазами. В момент погружения он обхватывает руками колени второго играющего и тянет его под воду. Это дает возможность первому играющему подняться над поверхностью воды и сделать вдох. В свою очередь, пловец, которого погрузили в воду, тянет своего партнера за ноги вниз, а сам всплывает на поверхность. Попеременное погружение игроков проделывают 4 - 6 раз.

#### *«Пятнашки»*

Игроки стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук от водящего, который расположился в центре. Водящий по сигналу взрослого начинает салить тех, кто не успел нырнуть в воду. Вынырнувших салить нельзя.

#### *«Дельфины»*

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнёт между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

### **1.4 Планируемые результаты**

Личностные, метапредметные и предметные результаты. Универсальными компетенциями воспитанников являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доводить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения воспитанниками содержания программы по плаванию являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в плавании.

Метапредметными результатами освоения воспитанниками содержания программы по плаванию являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий плаванием на водоемах;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Воспитанник научится:

- ориентироваться в понятиях «режим дня»; закаливания, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

Воспитанник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.



## Способы физкультурной деятельности

Воспитанник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха;

- измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой.

Воспитанник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

## Физическое совершенствование

Воспитанник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- учащиеся овладеют основами плавания: научатся держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.

Раздел программы плавание ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

## Универсальные учебные действия (УУД)

Результат:

### Личностные

- мотивационная основа на занятия плаванием.

- учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.

### Регулятивные

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении в бассейне.

### Познавательные

- осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию;
- выражать своё отношение к выполнению заданий.

#### Коммуникативные

- уметь слушать и вступать в диалог;
- развивать способность участвовать в речевом общении.

К Концу 1 года обучения воспитанники смогут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств

Воспитанник научится: великолепно чувствовать себя на разной глубине, уверенно плавать основными способами плавания

К концу 2 года обучения воспитанники увеличат силовую выносливость, смогут наработать скоростную выносливость при основных методах плавания. Изучат и совершенствуют технику ныряния, смогут показать результаты на соревнованиях.

К концу 3 года обучения воспитанники овладеют прикладным плаванием, будут уверенными в своих силах при спасении на водах. При участии в городских соревнованиях получают возможность занимать призовые места в личных первенствах.

## Раздел 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

#### 1 год обучения

| № п/п | Разделы                                | Всего часов | Теория | Практика |
|-------|--|-------------|--------|----------|
| 1     | Общетеоретическая подготовка           | 4           | 4      |          |
| 2     | Общезначительная физическая подготовка | 4           |        | 4        |
| 3     | Упражнения по освоению воды            | 8           | 2      | 6        |

|   |  |    |    |    |
|---|--|----|----|----|
| 4 | Упражнения по освоению техники поворотов, старта в воде, выхода из воды. | 12 | 2  | 10 |
| 5 | Упражнения по освоению техники спортивного плавания                      | 18 | 2  | 16 |
|   | Итого  | 46 | 10 | 36 |

## 2 год обучения

| № п/п | Разделы  | Всего часов | Теория | Практика |
|-------|--|-------------|--------|----------|
| 1     | Общетеоретическая подготовка   | 4           | 4      |          |
| 2     | Общезначительная подготовка  | 4           |        | 4        |
| 3     | Упражнения по освоению воды  | 8           | 2      | 6        |
| 4     | Упражнения по освоению техники поворотов, старта в воде, выхода из воды. | 12          | 2      | 10       |
| 5     | Упражнения по освоению техники спортивного плавания                      | 18          | 2      | 16       |
|       | Итого  | 46          | 10     | 36       |

## 3 год обучения

| № п/п | Разделы  | Всего часов | Теория | Практика |
|-------|--|-------------|--------|----------|
| 1     | Общетеоретическая подготовка   | 4           | 4      |          |
| 2     | Общезначительная подготовка  | 4           |        | 4        |
| 3     | Упражнения по освоению воды  | 8           | 2      | 6        |
| 4     | Упражнения по освоению техники поворотов, старта в воде, выхода из воды. | 12          | 2      | 10       |
| 5     | Упражнения по  | 18          | 2      | 16       |

|  |  |    |    |    |
|--|--|----|----|----|
|  | освоению техники<br>спортивного плавания |    |    |    |
|  | Итого                                    | 46 | 10 | 36 |

**Каждый год разделы повторяются на новом, более сложном уровне**

## **2.2 Условия реализации программы**

### **1 год обучения**

| Занятие | Тема  | Всего часов | Дата план | Дата факт |
|---------|---|-------------|-----------|-----------|
| 1-2     | Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений. Названия плавательных упражнений и основные признаки техники плавания.                             | 2           |           |           |
| 3-4     | Разминка. Влияние плавания на организм человека. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости и координационных способностей Эстафеты, Подвижные игры.                  | 2           |           |           |
| 5-6     | Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра. Влияние плавания на состояние здоровья, дозирование нагрузки, специальные упражнения. Проплывание отрезков 25-50 м. по 2-6 раз. | 2           |           |           |
| 7-8     | Разминка. Ходьба, бег. Игра. Погружение под воду с открытыми глазами Задержка дыхания под водой. Выдох в воду. Старты. Плавание отрезков по 50 м по 2-6 раз.                  | 2           |           |           |
| 9-10    | Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Всплывание и лежание на воде. Упражнения:   | 2           |           |           |

|       |  |   |  |  |
|-------|--|---|--|--|
|       | «Поплавок», «Звездочка»<br>Игры и развлечения на воде с мячами в малом бассейне.   |   |  |  |
| 11-12 | Скольжение на груди, прямые руки впереди. Повороты, плавание кролем на груди с помощью работы ног кролем и различным положением рук.<br>Скольжение на спине, прямые руки вверх.<br>Проплывание 100-150 м. по 3-4 раза. | 2 |  |  |
| 13-14 | Скольжение на груди с различным положением рук<br>Плавание в полной координации. Проплывание 100-150 м. по 3-4 раза. Игры.   | 2 |  |  |
| 15-16 | Скольжение на спине с различным положением рук.<br>Плавание в полной координации. Проплывание до 400 м. Игры.  | 2 |  |  |
| 17-18 | Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. Плавание в полной координации.<br>Проплывание до 400 м.  | 2 |  |  |
| 19-20 | Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук, затем с выдохами в воду. Плавание в полной координации.<br>Проплывание отрезков 25-50 м. по 2-6 раз.                                      | 2 |  |  |
| 21-22 | Скольжение с движением руками кролем.<br>Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с  | 2 |  |  |

|       |  |   |  |  |
|-------|--|---|--|--|
|       | дыханием. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25-50 м. по 2-6 раз.   |   |  |  |
| 23-24 | Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Старты. Плавание отрезков по 50 м по 2-6 раз.  | 2 |  |  |
| 25-28 | Плавание кролем с полной координацией движений. Прыжки в воду с тумбочки.  | 4 |  |  |
| 29-30 | Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. Старты. Проплывание отрезков 25 -100 м. по 2 -6 раз.   | 2 |  |  |
| 31-32 | Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. Проплывание отрезков 25 - 100 м. по 2 -6 раз.                               | 2 |  |  |
| 33-35 | Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией. Плавание кролем на груди с полной координацией. Прыжки в воду | 3 |  |  |
| 36-37 | Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Проплывание отрезков 25 - 100 м. по 2 -6 раз. Игры в воде.  | 2 |  |  |
| 38    | Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну. Движения рук при плавании брассом в согласованности с       | 1 |  |  |

|       |   |   |  |  |
|-------|---|---|--|--|
|       | дыханием. Прыжки в воду   |   |  |  |
| 39-40 | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием<br>Согласованность движений ног и рук при плавании брассом. Прикладное плавание.                   | 2 |  |  |
| 41-42 | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду. Техника дыхания при плавании брассом. Эстафеты, комбинированные с элементами изученных способов        | 2 |  |  |
| 43-44 | Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием. Плавание в полной координации. Эстафеты, комбинированные с элементами изученных способов | 2 |  |  |
| 45-46 | Плавание брассом в полной координации. Плавание брассом отрезков 50 м 5-6 раз. Эстафеты   | 2 |  |  |

### 2 год обучения

| Занятие | Тема   | Всего часов | Дата план | Дата факт |
|---------|--|-------------|-----------|-----------|
| 1-2     | Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных | 2           |           |           |

|       |   |   |  |  |
|-------|---|---|--|--|
|       | упражнений. Названия плавательных упражнений и основные признаки техники плавания.  |   |  |  |
| 3-4   | Разминка. Влияние плавания на организм человека. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости и координационных способностей Эстафеты, Подвижные игры.  | 2 |  |  |
| 5-6   | Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Влияние плавания на состояние здоровья, дозирование нагрузки, специальные упражнения. Игра Проплывание отрезков 25-50 м. по 2-6 раз.                                    | 2 |  |  |
| 7-8   | Разминка. Ходьба, бег. Игра. Погружение под воду с открытыми глазами Задержка дыхания под водой. Выдох в воду. Старты. Плавание отрезков по 50 м по 2-6 раз.  | 2 |  |  |
| 9-10  | Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Всплывание и лежание на воде. Упражнения: «Поплавок», «Звездочка» Игры и развлечения на воде с мячами в малом бассейне.   | 2 |  |  |
| 11-12 | Скольжение на груди, прямые руки вперед. Повороты, плавание кролем на груди с помощью работы ног кролем и различным положением рук. Скольжение на спине, прямые руки вверх. Проплывание 100-150 м. по 3-4 раза. | 2 |  |  |
| 13-14 | Скольжение на груди с различным положением рук  | 2 |  |  |



|       |  |   |  |  |
|-------|--|---|--|--|
|       | Плавание в полной координации. Проплывание 100-150 м. по 3-4 раза. Игры.   |   |  |  |
| 15-16 | Скольжение на спине с различным положением рук. Плавание в полной координации. Проплывание до 600 м. Игры.   | 2 |  |  |
| 17-18 | Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. Плавание в полной координации. Проплывание до 600 м.   | 2 |  |  |
| 19-20 | Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук, затем с выдохами в воду. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25-100 м. по 2-6 раз.  | 2 |  |  |
| 21-22 | Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25-100 м. по 2-6 раз. | 2 |  |  |
| 23-24 | Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Старты. Плавание отрезков по 50 м по 2-6 раз.  | 2 |  |  |
| 25-28 | Плавание кролем с полной координацией движений. Прыжки в воду с тумбочки. Прикладное плавание.   | 4 |  |  |
| 29-30 | Скольжение на спине с последующей работой ног  | 2 |  |  |

|       |  |   |  |  |
|-------|--|---|--|--|
|       | кролем. Старты. Проплывание отрезков 25 -100 м. по 2 -6 раз.   |   |  |  |
| 31-32 | Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.<br>Проплывание отрезков 25 - 100 м. по 2 -6 раз.  | 2 |  |  |
| 33-35 | Плавание на спине при помощи движений ног.<br>Плавание кролем на спине с полной координацией.<br>Плавание кролем на груди с полной координацией.<br>Прыжки в воду. Прикладное плавание.                | 3 |  |  |
| 36-37 | Скольжение на груди с движениями ногами брассом.<br>Проплывание отрезков 25 - 100 м. по 2 -6 раз.<br>Игры в воде.  | 2 |  |  |
| 38    | Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.<br>Движения рук при плавании брассом в согласованности с дыханием. Прыжки в воду.<br>Прикладное плавание. | 1 |  |  |
| 39-40 | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием<br>Согласованность движений ног и рук при плавании брассом. Прикладное плавание.                                | 2 |  |  |
| 41-42 | Плавание при помощи движений рук брассом с   | 2 |  |  |

|       |   |   |  |  |
|-------|---|---|--|--|
|       | доской между ногами и с выдохом в воду. Техника дыхания при плавании брассом. Эстафеты, комбинированные с элементами изученных способов   |   |  |  |
| 43-44 | Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием. Плавание в полной координации. Эстафеты, комбинированные с элементами изученных способов | 2 |  |  |
| 45-46 | Техника дыхания при плавании брассом Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25 - 100 м. по 2 -6 раз  | 2 |  |  |

### Згод обучения

| Занятие | Тема   | Всего часов | Дата план | Дата факт |
|---------|--|-------------|-----------|-----------|
| 1-2     | Инструктаж по ТБ. Построение. Проведение различных имитационных упражнений. Названия плавательных упражнений и основные признаки техники плавания.           | 2           |           |           |
| 3-4     | Разминка. Влияние плавания на организм человека. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости и координационных способностей Эстафеты, Подвижные игры. | 2           |           |           |

|       |  |   |  |  |
|-------|--|---|--|--|
| 5-6   | Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Влияние плавания на состояние здоровья, дозирование нагрузки, специальные упражнения. Игра<br>Проплывание отрезков 25-50 м. по 2-6 раз.                                  | 2 |  |  |
| 7-8   | Разминка. Ходьба, бег. Игра. Погружение под воду с открытыми глазами Задержка дыхания под водой. Выдох в воду. Старты. Плавание отрезков по 50 м по 2-6 раз.   | 2 |  |  |
| 9-10  | Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Всплывание и лежание на воде. Упражнения: «Поплавок», «Звездочка» Игры и развлечения на воде с мячами в малом бассейне.  | 2 |  |  |
| 11-12 | Скольжение на груди, прямые руки впереди. Повороты, плавание кролем на груди с помощью работы ног кролем и различным положением рук. Скольжение на спине, прямые руки вверх. Проплывание 100-150 м. по 3-4 раза. | 2 |  |  |
| 13-14 | Скольжение на груди с различным положением рук Плавание в полной координации. Проплывание 100-150 м. по 3-4 раза. Игры.  | 2 |  |  |
| 15-16 | Скольжение на спине с различным положением рук. Плавание в полной координации.Проплывание до 600 м. Игры.  | 2 |  |  |
| 17-18 | Скольжение на груди с последующим подключением   | 2 |  |  |

|       |   |   |  |  |
|-------|---|---|--|--|
|       | работы ног кролем. Плавание в полной координации. Проплывание до 600 м.   |   |  |  |
| 19-20 | Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук, затем с выдохами в воду. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25-100 м. по 2-6 раз.   | 2 |  |  |
| 21-22 | Скольжение с движением руками кролем.<br>Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25-100 м. по 2-6 раз. | 2 |  |  |
| 23-24 | Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Старты. Плавание отрезков по 50 м по 2-6 раз.   | 2 |  |  |
| 25-28 | Плавание кролем с полной координацией движений. Прыжки в воду с тумбочки. Прикладное плавание.  | 4 |  |  |
| 29-30 | Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. Старты. Проплывание отрезков 25 -100 м. по 2 -6 раз.  | 2 |  |  |
| 31-32 | Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук .<br>Проплывание отрезков 25 - 100 м. по 2 -6 раз.  | 2 |  |  |
| 33-35 | Плавание на спине при   | 3 |  |  |

|       |  |   |  |  |
|-------|--|---|--|--|
|       | <p>помощи движений ног.</p> <p>Плавание кролем на спине с полной координацией.</p> <p>Плавание кролем на груди с полной координацией.</p> <p>Прыжки в воду Прикладное плавание.</p>                                  |   |  |  |
| 36-37 | <p>Скольжение на груди с движениями ногами брассом.</p> <p>Проплывание отрезков 25 - 100 м. по 2 -6 раз.</p> <p>Игры в воде.</p>   | 2 |  |  |
| 38    | <p>Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.</p> <p>Движения рук при плавании брассом в согласованности с дыханием. Прыжки в воду</p> <p>Прикладное плавание.</p> | 1 |  |  |
| 39-40 | <p>Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием</p> <p>Согласованность движений ног и рук при плавании брассом. Прикладное плавание.</p>                                   | 2 |  |  |
| 41-42 | <p>Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду. Техника дыхания при плавании брассом. Эстафеты, комбинированные с элементами изученных способов</p>                            | 2 |  |  |
| 43-44 | <p>Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой</p>  | 2 |  |  |

|       |   |   |  |  |
|-------|---|---|--|--|
|       | дыхания и произвольным дыханием. Плавание в полной координации. Эстафеты, комбинированные с элементами изученных способов |   |  |  |
| 45-46 | Техника дыхания при плавании брассом Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25 - 100 м. по 2 -6 раз          | 2 |  |  |

### 2.3 Формы аттестации

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса
- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и плавательная подготовка – сдача контрольных нормативов.

По результатам сдачи контрольных нормативов, за каждое контрольное упражнение учащимся присуждаются баллы:

- высокий-3 балла;**
- средний-2 балла;**
- низкий-1 балл.**

Сумма баллов соответствует уровню освоения программы:

1. высокий уровень -18-24 балла;
2. средний уровень -13-17 балла;
3. низкий уровень – 8-12 балла.

### 2.4 Оценочные материалы

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета в конце первого полугодия (декабрь) и в конце учебного года (май) и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и анализ:

- регулярности посещения тренировочных занятий,
- освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями,
- роста спортивно-технических показателей,

- освоения теоретического раздела программы,
- отсутствия медицинских противопоказаний для занятия спортом.

Обучающиеся, улучшившие результаты сдачи контрольных нормативов, считаются, успешно прошедшие промежуточную аттестацию заслуживают оценки «зачтено».

| № п/п                              | Контрольные упражнения                                  | Мальчики | Девочки |
|------------------------------------|---|----------|---------|
| <b>Общая физическая подготовка</b> |   |          |         |
| 1                                  | Челночный бег 3 x 10 м; с                               | 9,5      | 10      |
| 2                                  | Бросок набивного мяча 1 кг; м                           | 3,8      | 3,3     |
| 3                                  | Наклон вперед с возвышения                              | +        | +       |
| 4                                  | Выкрут прямых рук вперед-назад                          | +        | +       |
| 5                                  | Прыжок в длину с места                                  | +        | +       |
| <b>Техническая подготовка</b>      |   |          |         |
| 1                                  | Скольжение на груди/на спине (6 м)                      | +        | +       |
| 2                                  | 50 м кроль на груди *                                   | +        | +       |
| 3                                  | 50 м кроль на спине *                                   | +        | +       |
| 4                                  | 50 м брасс *  | +        | +       |
| 5                                  | 50 м «волна» *  | +        | +       |
| 6                                  | Стартовый прыжок  | +        | +       |
| 7                                  | Проплавание избранным стилем 100 м без учета времени ** | +        | +       |



Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

## **2.5 Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

1. Индивидуальные средства для тренировок в бассейне (предметы гигиены, купальник, шапочка купальная, мыло, мочалка, полотенце)- каждый ученик имеет при себе на начало занятия.

1. Ласты
2. Средства для вспомогательного курса:
3. Пенопластовые доски
4. Нарукавники
5. Мячи
6. Предметы с утяжелением (кольца)
7. Гимнастические обручи
8. Обручи с утяжелением
9. Матрасы надувные
10. Дельфин надувной
11. Секундомер

## **2.6 Список литературы**

Данную программу реализуют следующие учебники:

1. Булгакова Н.Ж. «Познакомьтесь - плавание», – М.: Физкультура и спорт, 2012.
2. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию: учебное пособие», – М.: Просвещение, 2011.
4. Кукольский Г.М. «Здоровье и физическая культура», – Москва, 2010.
5. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье: учебное пособие», – М.: Физкультура и спорт, 1988.

6. Л.П. Макаренко, Л.Ж. Булгакова «Программа подготовки юных пловцов», 2011г.

7. Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.

8. Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003

9. Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ»2005

10.Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва

11. Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва »Физкультура и Спорт» 2000

12. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. М.Педролетти «Феникс» Ростов-на-Дону 2006

13. Журнал «Физкультура в школе».

14. Учебники по физической культуре

15. Русские народные подвижные игры – М.Ф. Литвинова.

16. Настольная книга учителя физической культуры – под редакцией Л.Б. Кофмана, Г.И.

17. Формирование здорового образа жизни 5-11 классы – издательство «учитель»-2007г, авторы Т.И. Магомедова, Л.Н. Канищева.

18. Спортивный серпантин (внеклассная работа) сценарии спортивных мероприятий, издательство «учитель»- 2007г.

19. Наглядные пособия с изображением способов плавания.

## Приложение

### Требования техники безопасности в процессе реализации программы

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям *плаванием* допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий *плаванием* возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в воде.

1.4. Занятия *плаванием* должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий *плаванием* в бассейне должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий *плаванием* ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или бассейне.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Начинать заниматься *плаванием*, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения плавательного упражнения.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.