
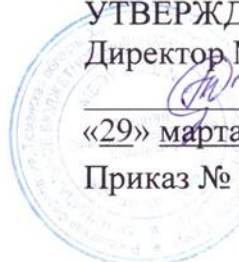


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического  
совета

от «17» апреля 2024 г.  
Протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №5  
 Н.Ю. Петкова  
«29» марта 2024 г.  
Приказ № Ш5-14-349/4



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации программы: 4 года  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Автор-составитель программы:  
Туз Евгений Михайлович., педагог  
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Плавание» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-4 классов» (раздел - плавание) В. И. Лях, А. А. Зданевич 2021г.

Программа рассчитана на учащихся 7-10 лет, срок реализации 4 года, объём программы 148 часов, 37 часов каждый год обучения. Обучающиеся младшего школьного возраста познакомятся с теоретическими знаниями о стилях спортивного плавания, основам здорового образа жизни. А также приобретут практические навыки плавания спортивными стилями кроль на груди и кроль на спине. Формы проведения занятий: групповые занятия, просмотр видеоматериалов, сдача контрольных нормативов, мониторинг знаний и умений, участие в соревнованиях.

В процессе реализации программы «Плавание» обучающиеся освоят теоретический материал по темам:

- соблюдение правил личной безопасности и окружающих при занятиях в бассейне;
- основы здорового образа жизни;
- история развития спортивного плавания;
- теоретические сведения о спортивном плавании.

Также освоят умения и навыки по темам:

- правильное дыхание в водной среде;
- освоение со свойствами воды;
- выполнение погружения, всплывания, скольжения на груди и спине;
- подвижные игры на воде;
- выполнение комплексов ОРУ, ОФП и подводящие упражнения на суше для освоения навыков стилей спортивного плавания;
- практическое освоение в полной координации - кроль на груди и спине, элементы прикладного плавания;
- проплывание в полной координации без учёта времени стилями - кроль на груди и спине, дистанции 10 м, 25 м, 50 м.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	Плавание
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	стартовый уровень -1год обучения; базовый уровень -2-4 год обучения
ФИО автора (составителя) программы	Туз Евгений Михайлович
Год разработки или модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена приказом директора МБОУ СОШ №5 от 29.03.2024 г. № Ш5-14-349/4
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	Рецензия отсутствует.
Цель	Содействие оптимальному физическому развитию и обучение навыкам спортивного плавания учащихся младшего школьного возраста.
Задачи	<p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у обучающихся, а также профилактике их нарушений;</li> <li>– содействовать укреплению здоровья и иммунитета посредством закаливания организма;</li> <li>– развить физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку.</li> </ul> <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучить необходимому объёму умений и навыков по спортивному плаванию;</li> <li>– освоить в полной координации кроль на груди, кроль на спине, прикладное плавание;</li> <li>– обучить необходимому объёму знаний в области спортивного плавания;</li> <li>– обучить подвижным играм и эстафетам на воде;</li> <li>– сформировать мотивацию у учащихся к занятиям плаванием.</li> </ul> <p><u>Воспитывающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитать у учащихся мотивацию к ЗОЖ и к личной гигиене;</li> <li>– воспитать нравственные и волевые качества;</li> <li>– содействовать эмоциональной разгрузке посредством подвижных игр на воде.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	В результате освоения программы учащиеся должны: <b>Знать:</b> - правила личной безопасности и окружающих

	<p>при занятиях в бассейне;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- историю развития спортивного плавания;</li> <li>- теоретические сведения о спортивном плавании.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно дышать в водной среде;</li> <li>- освоиться со свойствами воды;</li> <li>- уметь выполнять погружения, всплывания, скольжения на груди и спине;</li> <li>- играть в подвижные игры на воде;</li> <li>- выполнять комплексы ОРУ, ОФП и подводные упражнения на суше для освоения навыков стиля спортивного плавания;</li> <li>- освоить в полной координации - кроль на груди и спине, элементы прикладного плавания;</li> <li>- проплыть без учёта времени стилями - кроль на груди и спине дистанции 10, 25, 50 м.</li> </ul>
Срок реализации программы	4 года
Количество часов в неделю /год	1 час в неделю/37 ч. в год.
Возраст обучающихся	7-10 лет
Формы занятий	<p>Групповые занятия, просмотр видеоматериалов, сдача контрольных нормативов, мониторинг, участие в соревнованиях.</p> <p>Также используются такие формы занятий, как анализ, опрос, наблюдение, беседа, диагностика, тестирование.</p>
Методическое обеспечение	<p>Дидактические материалы, наглядные пособия, видеоматериалы, памятки, картотека подвижных игр на воде.</p> <p>Оформление и техническое оснащение бассейна: чистота, освещенность и проветривание по графику.</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Помещение бассейна (чаша бассейна, раздевалки, сушилки для волос).</p> <p>Инвентарь: доски для плавания, ласты, мячи, шайбы, лопатки, обручи, колобашки.</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Плавание относится к циклическим упражнениям, выполняемым в необычных для человека условиях водной среды. Умение плавать важно для каждого человека. Большое количество несчастных случаев ежегодно происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Поэтому каждого школьника необходимо научить не бояться воды, уметь свободно держаться на её поверхности и проплывать свободно хотя бы небольшое расстояние.

При плавании прекрасно развиваются дыхательная система и органы дыхания. Как известно, при плавании вдох и выдох затруднены - при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе - сопротивление воды. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему учащихся.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ([https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)).

2. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» ([https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_413581/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/)).

3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>).

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>).

5. А также другими Федеральными законами, иными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъектов РФ (Ханты-Мансийского автономного округа-Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ № 5: Приказ от 31.05.2023 г. № Ш5-13-760/3 «Об организации дополнительного образования в МБОУ СОШ №5 на 2023-2024 учебный год».

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

**Актуальность программы:** данная программа актуальна тем что, учащиеся младшего школьного возраста приобретают жизненно необходимые знания и умения спортивного плавания, с учётом высокого запроса родителей учащихся школы.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней последовательно решаются образовательные задачи по освоению навыков спортивного плавания, а также сохранению и укреплению физического здоровья учащихся младшего школьного возраста.

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:**

стартовый уровень-1 год обучения,

базовый уровень-2-4 год обучения.

**Отличительные особенности программы:** заключаются в том, что для успешного освоения учащимися учебного материала, знаний, умений и навыков - средства и методы обучения применяются дифференцированно для каждого года обучения.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучения детей в возрасте 7-10 лет, не имеющих умений и навыков плавания.

**Количество обучающихся в группе:** 6 человек.

**Срок освоения программы:** 4 года.

**Объём программы:** всего 148 часов, 37 часов каждый год обучения.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Форма обучения:** очная.

**Цель:** Содействие оптимальному физическому развитию и обучение навыкам спортивного плавания учащихся младшего школьного возраста.

**Задачи:**

Развивающие:

- содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у обучающихся, а также профилактике их нарушений;
- содействовать укреплению здоровья и иммунитета посредством закаливания организма;
- развить физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку.

Обучающие:

- обучить необходимому объёму умений и навыков по спортивному плаванию;
- освоить в полной координации кроль на груди, кроль на спине, прикладное плавание;
- обучить необходимому объёму знаний в области спортивного плавания;
- обучить подвижным играм и эстафетам на воде;
- сформировать мотивацию у учащихся к занятиям плаванием.

Воспитывающие:

- воспитать у учащихся мотивацию к ЗОЖ и к личной гигиене;
- воспитать нравственные и волевые качества;
- содействовать эмоциональной разгрузке посредством подвижных игр на воде.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план на 2024/2025 учебный год.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1.</b> Инструктажи по Т.Б, правила поведения.	2	2	-	Беседа.
1.1.	<b>Тема 1.</b> Вводный инструктаж, правила поведения.	-	1	-	Беседа. Тестирование.
1.2.	<b>Тема 2.</b> Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения.	-	0,5	-	Беседа. Диагностика
1.3	<b>Тема 3.</b> Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр в воде.	-	0,5	-	Беседа. Диагностика
2	<b>Раздел 2.</b> Освоение со свойствами воды, выдохи в	5,5	0,5	5	

	воду, ОРУ.				
2.1.	<b>Тема 1.</b> ОРУ, погружения и всплытия.	1	0,5	0,5	Диагностика, тестирование
2.2.	<b>Тема 2.</b> «Звёздочка» на груди и спине.	0,5	-	0,5	Наблюдение за техникой выполнения
2.3.	<b>Тема 3.</b> Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.	2	-	2	Наблюдение за техникой выполнения, мини-опрос
2.4.	<b>Тема 4.</b> Выдохи в воду на месте и в передвижении, с открыванием глаз.	2	-	2	Зачёт
3	<b>Раздел 3.</b> Имитационные упражнения на суше.	5	1	4	
3.1	<b>Тема 1.</b> Подготовительные упражнения для обучения-кроль на груди.	3	0,5	2,5	Диагностика, тестирование
3.2	<b>Тема 2.</b> Подготовительные упражнения с гимнастической палкой.	1	0,5	0,5	Наблюдение за техникой выполнения
3.3	<b>Тема 3.</b> Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	-	1	Наблюдение за техникой выполнения
4	<b>Раздел 4.</b> Обучение плаванию - кроль на груди.	10,5	1,5	9	
4.1.	<b>Тема 1.</b> Скольжения на груди.	2	-	2	Анализ выполнения упражнений
4.2.	<b>Тема 2.</b> Техника ног с опорой.	2	-	2	Анализ выполнения упражнений
4.3.	<b>Тема 3.</b> Техника рук на месте, в движении.	2,5	0,5	2	Диагностика, тестирование
4.4.	<b>Тема 4.</b> Согласованность техники рук и выдохов в воду.	1,5	0,5	1	Наблюдение за техникой выполнения, мини-опрос
4.5.	<b>Тема 5.</b> Кроль на груди в полной координации.	2,5	0,5	2	Зачёт
5	<b>Раздел 5.</b> Обучение плаванию - кроль на спине.	5	1	4	Диагностика
5.1.	<b>Тема 1.</b> Скольжения на спине.	0,5	-	0,5	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
5.2.	<b>Тема 2.</b> Техника ног с опорой.	1	-	1	Анализ
5.3.	<b>Тема 3.</b> Техника рук на месте, в движении.	0,5	-	0,5	Анализ, тестирование
5.4.	<b>Тема 4.</b> Согласованность техники рук и ног, выдохов в воду	1,5	0,5	1	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
5.5.	<b>Тема 5.</b> Кроль на спине в полной координации.	1,5	0,5	1	Зачёт
6.	<b>Раздел 6.</b> Подвижные игры и эстафеты на воде.	6	1	5	Беседа, тестирование

6.1.	«Подводные шайбы», «Поплавок».	3	0,5	2,5	Беседа, игра
6.2	Эстафеты на воде.	3	0,5	2,5	Игра
7.	<b>Раздел 7.</b> Аттестация и итоговый контроль.	3	-	3	
7.1.	Промежуточная аттестация	1	-	1	Тестирование
7.2	Итоговый контроль	2	-	2	Зачёт
	<b>Итого</b>	<b>37</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	

### Содержание учебного плана на 2024/2025 учебный год.

#### **Раздел 1.** Инструктажи по Т.Б., правила поведения (2 ч).

Для профилактики травматизма среди учащихся на занятиях по плаванию перед началом каждого раздела программы, систематически проводятся данные инструктажи. **Теория:** Инструктажи проводятся в виде бесед, лекций и просмотра видеоматериалов.

- Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения;
- Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;
- Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр на воде.
- Ознакомление учащихся с правилами поведения и техникой безопасности в бассейне.

#### **Раздел 2.** Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ (5,5 ч)

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов и комплексов упражнений в виде рассказа, лекции, просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Ознакомление и начальное практическое выполнение данных технических элементов с последующим их закреплением.

- Погружения и всплывания.
- «Звёздочка» на груди и спине.
- Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.
- Выдохи в воду на месте в передвижении, с открыванием глаз.

Данные упражнения способствуют развитию ощущений к свойствам воды, эффективно в дальнейшем освоить элементы плавания. ОРУ направлены для подготовки организма к основной части занятия.

#### **Раздел 3.** Имитационные упражнения на суше (5ч).

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов и комплексов упражнений в виде рассказа, лекции, показа просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Практическое выполнение учащимися данных комплексов упражнений.

- Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди;  
 - Подготовительные упражнения для обучения - кроль на спине;  
 - Комплекс упражнений для развития гибкости. Способствуют освоению техники изучаемых стилей плавания, упражнения выполняются в медленном темпе-имитация движений. Данные упражнения выполняются в начале учебного года, а также в вводно-подготовительной части занятия чтобы оптимально подготовить организм к основной части занятия.

#### **Раздел 4.** Обучение плаванию - кроль на груди (10,5 ч).

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов в виде рассказа, лекции, показа просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Начальное практическое освоение стиля - кроль на груди и изучаемых технических элементов.

- Скольжения на груди;
- Техника ног с опорой;
- Техника рук на месте, в движении;



- Согласованность техники рук и выдохов в воду;
- Кроль на груди в полной координации.

**Раздел 5. Обучение плаванию – кроль на спине (5ч).**

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов в виде рассказа, лекции, показа просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Начальное практическое освоение стиля - кроль на спине и изучаемых технических элементов.

- Скольжения на спине;
- Техника ног с опорой;
- Техника рук на месте, в движении;
- Согласованность техники рук и выдохов в воду;
- Кроль на спине в полной координации.

**Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты на воде (6ч).**

- «Подводные шайбы»;
- «Поплавок» и др.

**Теория:** Объяснение учащимся о правилах подвижных игр и эстафет в виде рассказа, просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Ознакомительное выполнение подвижных игр и эстафет на воде.

Данные подвижные игры способствуют успешному освоению со свойствами воды, а также не бояться воды.

**Раздел 7. Аттестация и итоговый контроль (3ч).**

**Теория:** Проверка теоретических знаний у обучающихся.

**Практика:** Сдача зачётных упражнений по технической подготовке навыков плавания, специальной и физической подготовленности и теории для 1года обучения проводится два раза в учебном году в виде промежуточной аттестации и итогового контроля. Всё это проводится для отслеживания освоения учащимися изучаемого материала.

### Планируемые результаты освоения программы

Учащиеся за первый год обучения должны:

**Знать:**

- правила техники безопасности и окружающих при занятиях в бассейне;
- комплексы ОРУ и подводящие упражнения на суше;
- основы здорового образа жизни;

**Уметь:**

- научиться правильному дыханию в водной среде;
- освоиться со свойствами воды - не бояться воды, держаться на воде с опорой;
- выполнять различные скольжения, погружения, всплывания;
- выполнять комплексы ОРУ и подводящие упражнения на суше для освоения навыков и стилей спортивного плавания;
- освоить в полной координации-кроль на груди;

### Учебный план на 2025/2026 учебный год.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Инструктажи по Т.Б, правила поведения.	1,5	1,5		
1.1.	Тема 1. Вводный инструктаж, правила поведения.	0,5	0,5	-	Диагностика Беседа.

1.2	<b>Тема 2.</b> Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения.	0,5	0,5	-	Диагностика Беседа.
1.3.	<b>Тема 3.</b> Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр на воде.	0,5	0,5	-	Тестирование.
2.	<b>Раздел 2.</b> Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ.	4,5	0,5	4	
2.1.	<b>Тема 1.</b> ОРУ, погружения и всплывания.	1,5	0,5	1	Диагностика
2.2	<b>Тема 2.</b> «Звёздочка» на груди и спине.	1	-	1	Тестирование
2.3.	<b>Тема 3.</b> Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.	1	-	1	Мини-опрос
2.4.	Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	1	-	1	Зачёт
3	<b>Раздел 3.</b> Имитационные упражнения на суше.	5	1,5	3,5	
3.1	<b>Тема 1.</b> Подготовительные упражнения для обучения-кроль на груди.	2	0,5	1,5	Диагностика
3.2.	<b>Тема 2.</b> Подготовительные упражнения с гимнастической палкой.	2	0,5	1,5	Тестирование
3.3.	<b>Тема 3.</b> Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	0,5	0,5	Зачёт
4	<b>Раздел 4.</b> Обучение плаванию - кроль на груди	11	1,5	9,5	
4.1.	<b>Тема 1.</b> Скольжения на груди.	2	-	2	Диагностика
4.2.	<b>Тема 2.</b> Техника ног с опорой.	2	-	2	Тестирование
4.3.	<b>Тема 3.</b> Техника рук на месте, в движении.	2,5	0,5	2	Наблюдение за техникой выполнения упражнений.
4.4.	<b>Тема 4.</b> Согласованность техники рук и выдохов в воду.	2	0,5	1,5	Мини-опрос, анализ
4.5	<b>Тема 5.</b> Кроль на груди в полной координации.	2,5	0,5	2	Зачёт
5	<b>Раздел 5.</b> Обучение плаванию - кроль на спине.	6	1	5	
5.1	<b>Тема 1.</b> Скольжения на спине.	2	-	2	Диагностика
5.2	<b>Тема 2.</b> Техника ног с	1	-	1	Мини-опрос,

	опорой.				анализ
5.3	<b>Тема 3.</b> Техника рук на месте, в движении.	1	-	1	Тестирование
5.4	<b>Тема 4.</b> Согласованность техники рук и ног, выдохов в воду.	1	0,5	0,5	Наблюдение за техникой выполнения упражнений.
5.5	<b>Тема 5.</b> Кроль на спине в полной координации.	1	0,5	0,5	Зачёт
6.	<b>Раздел 6.</b> Подвижные игры и эстафеты на воде.	6	1	5	
6.1	<b>Тема 1.</b> «Подводные шайбы», «Поплавок».	2	0,5	1,5	Тестирование
6.2	<b>Тема 2.</b> Эстафеты на воде.	4	0,5	3,5	Зачёт
7.	<b>Раздел 7.</b> Аттестация и итоговый контроль.				
7.1	Промежуточная аттестация.	3	-	1	Тестирование
7.2	Итоговый контроль.		-	2	Зачёт
	<b>Итого:</b>	<b>37</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	

### Содержание учебного плана на 2025/2026 учебный год.

#### **Раздел 1.** Инструктажи по Т.Б, правила поведения (1,5ч.)

Для профилактики травматизма среди учащихся на занятиях по плаванию перед началом каждого раздела программы, систематически проводятся данные инструктажи.

**Теория:** инструктажи проводятся в виде бесед, лекций и просмотра видеоматериалов.

- Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения;
- Повторный инструктаж по Т.Б., правила поведения;
- Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр на воде.

#### **Раздел 2.** Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ (4,5 ч.)

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов и комплексов упражнений в виде рассказа, лекции, просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Самостоятельное выполнение данных технических элементов.

- ОРУ, погружения и всплытия.
- «Звёздочка» на груди и спине.
- Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.
- Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.

#### **Раздел 3.** Имитационные упражнения на суше (5ч.)

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов и комплексов упражнений в виде рассказа, показа, лекции, просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Практическое выполнение учащимися данных комплексов упражнений.

- Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди;
- Подготовительные упражнения для обучения - кроль на спине;
- Комплекс упражнений для развития гибкости.

Способствуют освоению техники изучаемых стилей плавания, упражнения выполняются в медленном темпе-имитация движений. Данные упражнения выполняются в начале учебного года, а также в вводно-подготовительной части занятия чтобы оптимально подготовить организм к основной части занятия.

#### **Раздел 4. Обучение плаванию - кроль на груди (11ч).**

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов в виде рассказа, лекции, показа просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Практическое освоение и закрепление техники плавания стиля - кроль на спине и изучаемых технических элементов.

-Согласованность техники рук и выдохов в воду-закрепление.

-Согласованность техники рук и ног - закрепление.

-Согласованность техники рук и ног, дыхание-закрепление.

-Кроль на груди в полной координации.

Дальнейшее закрепление техники и навыков спортивного плавания-кроль на груди.

#### **Раздел 5. Обучение плаванию – кроль на спине (6ч.)**

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов в виде рассказа, лекции, показа просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Практическое освоение и закрепление техники плавания стиля - кроль на спине и изучаемых технических элементов.

-Согласованность техники рук и ног и дыхание-закрепление;

-Согласованность техники рук и ног - закрепление.

-Кроль на спине в полной координации.

#### **Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты на воде (6ч).**

-Подвижные игры;

-Эстафеты на воде с элементами плавания.

**Теория:** Знание правил эстафет с элементами спортивного плавания и подвижных игр.

**Практика:** Практическое выполнение эстафет с элементами спортивного плавания и подвижных игр на воде.

#### **Раздел 7. Аттестация и итоговый контроль (3ч).**

**Теория:** Проверка теоретических знаний у обучающихся.

**Практика:** Сдача зачётных упражнений по технической подготовке навыков плавания, специальной и физической подготовленности и теории для 2 года обучения проводится два раза в учебном году в виде промежуточной аттестации и итогового контроля. Всё это проводится для отслеживания освоения учащимися изучаемого материала.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Учащиеся за второй год обучения должны:**

##### **Знать:**

- правила техники безопасности и окружающих при занятиях в бассейне;
- правила техники безопасности во время подвижных игр на воде;
- комплексы ОРУ с предметами подводящие упражнения на суше;
- основы здорового образа жизни;

##### **Уметь:**

- научиться задерживать дыхание;
- освоиться со свойствами воды - не бояться воды, держаться на воде без опоры;
- выполнять различные скольжения, погружения, всплывания;
- выполнять комплексы ОРУ с предметами и подводящие упражнения на суше для освоения навыков и стилей плавания;
- освоить в полной координации - кроль на груди и спине;
- проплыть дистанции 10-12 кроль на груди без учёта времени.

**Учебный план на 2026/2027 учебный год.**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1.</b> Инструктажи по Т.Б, правила поведения.	1,5	1,5	-	Беседа, диагностика
1.1.	<b>Тема 1.</b> Вводный инструктаж, правила поведения.	0,5	0,5	-	Беседа,
1.2.	<b>Тема 2.</b> Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения.	0,5	0,5	-	Беседа, опрос
1.3.	<b>Тема 3.</b> Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр в воде.	0,5	0,5	-	Тестирование.
2	<b>Раздел 2.</b> Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ.	4,5	0,5	4	
2.1.	<b>Тема 1.</b> Погружения и всплытия.	1,5	0,5	1	Диагностика
2.2.	<b>Тема 2.</b> «Звёздочка» на груди и спине.	1	-	1	Тестирование
2.3.	<b>Тема 3.</b> Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.	1	-	1	Мини-опрос
2.4.	<b>Тема 4.</b> Выдохи в воду на месте и в передвижении, с открыванием глаз.	1	-	1	Зачёт
3	<b>Раздел 3.</b> Имитационные упражнения на суше.	5	1,5	3,5	
3.1.	<b>Тема 1.</b> Подготовительные упражнения для обучения-кроль на груди.	2	0,5	1,5	Диагностика
3.2.	<b>Тема 2.</b> Подготовительные упражнения с гимнастической палкой.	2	0,5	1,5	Тестирование
3.3.	<b>Тема 3.</b> Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	0,5	0,5	Зачёт
4	<b>Раздел 4.</b> Обучение плаванию - кроль на груди	12	1,5	10,5	
4.1.	<b>Тема 1.</b> Согласованность техники рук и выдохов в воду-закрепление.	3,5	0,5	3	Диагностика
4.2.	<b>Тема 2.</b> Согласованность техники рук и ног - совершенствование.	3,5	0,5	3	Тестирование
4.3	<b>Тема 3.</b> Кроль на груди в полной координации.	5	0,5	4,5	Зачёт

5	<b>Раздел 5.</b> Обучение плаванию - кроль на спине.	5	1	4	
5.1.	<b>Тема 1.</b> Согласованность техники рук и ног - закрепление.	1,5	0,5	1	Диагностика
5.2.	<b>Тема 2.</b> Согласованность техники рук и ног - совершенствование.	1,5	0,5	1	Тестирование
5.3.	<b>Тема 3.</b> Кроль на спине в полной координации.	2	0,5	1,5	Зачёт
6	<b>Раздел 6.</b> Подвижные игры и эстафеты на воде.	6	1	5	
6.1	<b>Тема 1.</b> «Подводные шайбы». «Поплавок».	2	0,5	1,5	Тестирование
6.2	<b>Тема 2.</b> Эстафеты на воде.	4	0,5	3,5	Зачёт
7.	<b>Раздел 7</b> Аттестация и итоговый контроль.	3	-	3	
7.1	<b>Тема 1.</b> Промежуточная аттестация.	1	-	1	Тестирование
7.2	<b>Тема 2.</b> Итоговый контроль.	2	-	2	Зачёт
	<b>Итого:</b>	<b>37</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	

### Содержание учебного плана на 2026/2027 учебный год.

#### **Раздел 1.** Инструктажи по Т.Б, правила поведения (1,5 ч).

Для профилактики травматизма среди обучающихся на занятиях по плаванию перед началом каждого раздела программы, систематически проводятся данные инструктажи.

**Теория:** инструктажи проводятся в виде бесед, лекций и просмотра видеоматериалов.

-Вводный инструктаж по Т.Б, правила поведения;

-Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;

-Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр на воде.

#### **Раздел 2.** Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ (4,5 ч).

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов и комплексов упражнений в виде рассказа, лекции, просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Самостоятельное выполнение данных технических элементов с последующим совершенствование двигательных навыков.

-Погружения и всплывания.

- «Звёздочка» на груди и спине.

- Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.

#### **Раздел 3.** Имитационные упражнения на суше (5 ч.)

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов и комплексов упражнений в виде рассказа, показа, лекции, просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Практическое выполнение учащимися данных комплексов упражнений.

-Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди;

-Подготовительные упражнения для обучения - кроль на спине;

-Комплекс упражнений для развития гибкости.

Способствуют освоению техники изучаемых стилей плавания, упражнения выполняются в медленном темпе-имитация движений. Данные упражнения выполняются чаще в начале учебного года, а также в вводно-подготовительной части занятия.

#### **Раздел 4. Обучение плаванию–кроль на груди (12 ч).**

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения стиля кроль на груди и данных технических элементов в виде рассказа, лекции, показа просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Закрепление и практическое освоение стиля - кроль на груди и изучаемых технических элементов.

-Согласованность техники рук и выдохов в воду совершенствование.

-Согласованность техники рук и ног - совершенствование.

-Кроль на груди в полной координации.

#### **Раздел 5. Обучение плаванию – кроль на спине (5ч).**

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения стиля кроль на спине и данных элементов в виде рассказа, лекции, показа просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Закрепление и практическое освоение стиля - кроль на спине и изучаемых технических элементов.

-Согласованность техники рук и ног - совершенствование.

-Согласованность техники рук и ног - совершенствование.

-Кроль на спине в полной координации.

Дальнейшее закрепление и совершенствование техники плавания – кроль на спине.

#### **Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты на воде (6ч.)**

-Эстафеты на воде с элементами плавания.

- «Пионербол» на воде.

**Теория:** Знание правил подвижной игре «Пионербол на воде», а также тактических действий, взаимодействие между партнёрами по команде. Эстафеты на воде способствуют освоению элементов спортивного плавания.

**Практика:** Практическое выполнение технических элементов эстафет и игры «Пионербол на воде»

#### **Раздел 7. Аттестация и итоговый контроль (3ч.)**

-Сдача зачётных упражнений для 3 года обучения.

Теория: Проверка теоретических знаний у обучающихся.

**Практика:** Сдача зачётных упражнений по технической подготовке навыков плавания, специальной и физической подготовленности и теории для 3 года обучения проводится два раза в учебном году в виде промежуточной аттестации и итогового контроля. Всё это проводится для отслеживания освоения учащимися изучаемого материала.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Учащиеся за третий год обучения должны:**

##### **Знать:**

- правила техники безопасности и окружающих при занятиях в бассейне;
- правила техники безопасности во время подвижных игр и эстафет на воде;
- комплексы ОРУ с предметами подводные упражнения на суше;
- основные теоретические сведения о видах спортивного плавания.

##### **Уметь:**

- выполнять навыки прикладного плавания - (основные технические навыки);
- проплыть стилями - кроль на груди и спине дистанция 25м-без учёта времени;
- выполнять кроль на груди на задержке дыхания;
- играть в подвижную игру «Пионербол на воде».

**Учебный план на 2027/2028 учебный год.**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Раздел 1.</b> Инструктажи по Т.Б, правила поведения.	1.5	1,5	-	
1.1.	<b>Тема 1.</b> Вводный инструктаж, правила поведения.	0,5	0,5	-	Беседа, диагностика
1.2.	<b>Тема 2.</b> Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения.	0,5	0,5	-	Тестирование
1.3.	<b>Тема 3.</b> Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр в воде.	0,5	0,5	-	Беседа, диагностика
2.	<b>Раздел 2.</b> Имитационные упражнения на суше.	5	1	4	
2.1.	<b>Тема 1.</b> Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди	1.5	0,5	1	Беседа, диагностика
2.2.	<b>Тема 2.</b> Подготовительные упражнения для обучения - кроль на спине.	2.5	0,5	2	Тестирование
2.3.	<b>Тема 3.</b> Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	-	1	Мини-опрос
3	<b>Раздел 3.</b> Обучение плаванию - кроль на груди.	10	2	8	
3.1.	<b>Тема 1.</b> Согласованность техники рук и выдохов в воду-закрепление.	2.5	0,5	2	Беседа, диагностика
3.2.	<b>Тема 2.</b> Согласованность техники рук и ног - совершенствование.	2.5	0,5	2	Тестирование
3.3.	<b>Тема 3.</b> Кроль на груди в полной координации на время 25м.	5	1	4	Зачёт
4.	<b>Раздел 4.</b> Обучение плаванию - кроль на спине.	5.5	1,5	4	
4.1.	<b>Тема 1.</b> Согласованность техники рук и ног-закрепление.	1.5	0,5	1	Диагностика
4.2.	<b>Тема 2.</b> Согласованность техники рук и ног-совершенствование.	2.5	0,5	2	Тестирование



4.3.	<b>Тема 3.</b> Кроль на спине в полной координации (исправление индивидуальных ошибок), дистанции 25м.	1.5	0,5	1	Зачёт
5.	Раздел 5. Обучение прикладному плаванию.	6	1,5	4,5	Беседа, диагностика
5.1	<b>Тема 1.</b> Техника рук на месте, в движении.	1.5	0,5	1	Тестирование
5.2.	<b>Тема 2.</b> Техника ног с опорой и без опоры.	1.5	0,5	1	Наблюдение
5.3	<b>Тема 3.</b> Согласованность техники рук и выдохов в воду.	1.5	-	1,5	Анализ правильности выполнения упражнений
5.4	<b>Тема 4.</b> Согласованность техники рук и ног.	1.5	0,5	1	Зачёт
6	<b>Раздел 6.</b> Подвижные игры и эстафеты на воде.	6	1	5	
6.1	<b>Тема 1.</b> «Подводные шайбы», «Пионербол на воде»;	2	0,5	1,5	Игры
6.2	<b>Тема 2.</b> Эстафеты на воде.	4	0,5	3,5	Игра, соревнования
7.	<b>Раздел 7.</b> Аттестация и итоговый контроль.	3	-	3	
7.1	Промежуточная аттестация.	1	-	1	Тестирование
7.2	Итоговый контроль.	2	-	2	Зачёт
	<b>Итого:</b>	<b>37</b>	<b>8,5</b>	<b>28,5</b>	

### Содержание учебного плана на 2027/2028 учебный год.

#### **Раздел 1.** Инструктажи по Т.Б., правила поведения (1,5 ч.)

Для профилактики травматизма среди учащихся на занятиях по плаванию перед началом каждого раздела программы, систематически проводятся данные инструктажи.

**Теория:** инструктажи проводятся в виде бесед, лекций и просмотра видеоматериалов.

-Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения;

-Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;

-Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр в воде.

#### **Раздел 2.** Имитационные упражнения на суше (5 ч.)

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения данных технических элементов и комплексов упражнений в виде рассказа, показа, лекции, просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Практическое выполнение учащимися данных комплексов упражнений.

-Подготовительные упражнения для обучения – кроль на груди;

- Подготовительные упражнения для обучения – кроль на спине;

- Комплекс упражнений для развития гибкости.

Способствуют освоению техники изучаемых стилей плавания, упражнения выполняются в медленном темпе-имитация движений. Данные упражнения выполняются чаще в начале учебного года, а также в вводно-подготовительной части занятия.

#### **Раздел 3.** Обучение плаванию – кроль на груди (10 ч.)

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения стиля кроль на груди и элементов в виде рассказа, лекции, показа просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Совершенствование в полной координации стиля - кроль на спине и изучаемых технических элементов.

-Согласованность техники рук и выдохов в воду-совершенствование.

-Согласованность техники рук и ног - совершенствование.

-Кроль на груди в полной координации, на время-25м.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания – кроль на груди, а также устранение индивидуальных ошибок.

**Раздел 4. Обучение плаванию – кроль на спине (5 ч.)**

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения стиля кроль на спине и данных технических элементов в виде рассказа, лекции, показа просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Совершенствование в полной координации стиля - кроль на спине и изучаемых технических элементов.

-Скольжения на спине;

-Техника ног с опорой;

-Техника рук на месте, в движении;

-Согласованность техники рук и выдохов в воду;

-Кроль на спине в полной координации.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания – кроль на спине, а также устранение индивидуальных ошибок.

**Раздел 5. Обучение прикладному плаванию (6ч.)**

**Теория:** Объяснение учащимся о технике выполнения основ прикладного плавания и данных технических элементов в виде рассказа, лекции, показа просмотра видеоматериалов и наглядных пособий.

**Практика:** Начальное практическое освоение стиля – прикладное плавание и изучаемых технических элементов.

-Техника рук на месте, в движении;

-Техника ног с опорой и без опоры.

-Согласованность техники рук и выдохов в воду.

-Согласованность техник рук и ног;

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания, а также устранению индивидуальных ошибок.

**Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты на воде (6 ч.)**

-Эстафеты на воде с элементами плавания.

-Подвижная игра «Пионербол на воде».

**Теория:** Знание правил подвижной игры «Пионербол на воде», а также тактических действий, взаимодействие между партнёрами по команде. Эстафеты способствуют освоению элементов спортивного плавания.

**Практика:** Практическое выполнение технических элементов и игра с командами.

**Раздел 7. Аттестация и итоговый контроль (3ч.)**

Промежуточная аттестация.

-Итоговый контроль.

-Сдача зачётных упражнений для 4 года обучения.

**Теория:** Проверка теоретических знаний у обучающихся.

**Практика:** Сдача зачётных упражнений по технической подготовке навыков плавания, специальной и физической подготовленности, и теории для 4 года обучения проводится два раза в учебном году в виде промежуточной аттестации и итогового контроля. Всё это проводится для отслеживания освоения учащимися изучаемого материала.

## Планируемые результаты освоения программы

### Учащиеся за четвёртый год обучения должны:

#### Знать:

- правила техники безопасности и окружающих при занятиях в бассейне;
- правила техники безопасности во время подвижных игр и эстафет в воде;
- комплексы ОФП и подводные упражнения на суше;
- основные теоретические сведения о видах прикладного плавания.

#### Уметь:

- освоить в полной координации навыки прикладного плавания;
- проплыть стилями - кроль на груди и спине дистанции 50 м без учёта времени;
- выполнять кроль на груди на задержке дыхания - подводное плавание дистанция 30 м без учёта времени;
- Доставать предметы со дна бассейна.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Плавание»							
Первый год обучения (стартовый уровень, первый модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
02.09.2024 31.12.2024	16	16	08.01.25 30.05.25	21	21	37	37
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
18.12.2024-31.12.2024			20.05.2025-30.05.2025			Зачет, тестирование.	
Второй год обучения (базовый уровень, второй модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2025 31.12.2025	16	16	08.01.26 30.05.26	21	21	37	37
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
18.12.2025-31.12.2025			20.05.2026-30.05.2026			Зачет, тестирование	
Третий год обучения (базовый уровень, третий модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2026 31.12.2026	16	16	08.01.2027 30.05.2027	21	21	37	37
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
18.12.2026-31.12.2026			20.05.2027-30.05.2027			Зачет, тестирование	
Четвертый год обучения (базовый уровень, четвертый модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов

	неделя	часов		неделя	часов	неделя	часов
01.09.2027 31.12.2027	16	16	08.01.2028 31.05.2028	21	21	37	37
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
18.12.2027-31.12.2027			20.05.2028-30.05.2028			Зачет, тестирование	

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 6 человек и отвечающего правилам СанПиН;
- наличие ученических столов, стульев, соответствующие возрастным особенностям обучающихся;
- Наличие вентиляции для поддержания температурного режима и влажности помещений бассейна;
- наличие необходимого оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

- 1) Разработанная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Плавание»;
- 2) Дидактические материалы:
  - наглядные пособия 20 шт.;
  - видеоматериалы 15 шт.;
  - памятки – 12 шт.;
  - картотека подвижных игр на воде – 1 шт.
- 3) Методы организации образовательной деятельности по программе:
  - показ;
  - рассказ;
  - игровой;
  - поточный;
  - индивидуальный;
  - дифференцированный.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

- 1) Помещение бассейна:
  - чаша бассейна 1шт на 1 группу;
  - раздевалка для обучающихся 2 шт. на 1 группу;
  - малый спортивный зал 1 шт. на 1 группу;
  - сушилка для волос 6 шт. на 1 группу;
  - шкафчики для раздевалок 10 шт. на 1 группу;
- 2) Инвентарь:
  - доски для плавания 10 шт. на 1 группу;
  - ласты 6 пар на 1 группу;
  - мячи 10 шт. на 1 группу;
  - шайбы 10 шт. на 1 группу;
  - лопатки для рук 6 пар на 1 группу;

- обручи 10 шт. на 1 группу;
- колобашки 10 шт. на 1 группу;
- скамейки-5 шт. на 1 группу.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ.**

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Плавание» в привитии учащимся младшего школьного возраста здорового образа жизни, в осознанном формировании и выполнении навыков личной гигиены, закаливании организма, как жизненно необходимой потребности. Также умение плавать жизненно необходимо каждому человеку для уверенного поведения в экстремальной ситуации находясь в водной среде - это должен знать каждый учащийся. Во время подвижных игр на воде и выполнения эстафет с элементами плавания у обучающихся воспитывается чувство товарищества, взаимопомощи, а также дети не боятся воды.

### **ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ**

<b>Год обучения</b>	<b>Вид аттестации</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Итоговый контроль</b>
<b>1 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сдача зачёта по освоению</li> <li>• двигательных навыков и умений</li> <li>• разучиваемых стилей плавания;</li> <li>• сдача нормативов по физической и специальной подготовке.</li> <li>• тестирование обучающихся по теоретическому материалу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сдача зачёта по освоению</li> <li>• двигательных навыков и умений</li> <li>• разучиваемых стилей плавания;</li> <li>• сдача нормативов по физической и специальной подготовке.</li> <li>• тестирование обучающихся по теоретическому материалу.</li> </ul>
<b>2 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сдача зачёта по освоению</li> <li>• двигательных навыков и умений</li> <li>• разучиваемых стилей плавания;</li> <li>• сдача нормативов по физической и специальной подготовке.</li> <li>• тестирование обучающихся по теоретическому материалу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сдача зачёта по освоению</li> <li>• двигательных навыков и умений</li> <li>• разучиваемых стилей плавания;</li> <li>• сдача нормативов по физической и специальной подготовке.</li> <li>• тестирование обучающихся по теоретическому материалу.</li> </ul>
<b>3 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сдача зачёта по освоению</li> <li>• двигательных навыков и умений</li> <li>• разучиваемых стилей плавания;</li> <li>• сдача нормативов по физической и специальной подготовке.</li> <li>• тестирование обучающихся по теоретическому материалу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сдача зачёта по освоению</li> <li>• двигательных навыков и умений</li> <li>• разучиваемых стилей плавания;</li> <li>• сдача нормативов по физической и специальной подготовке.</li> <li>• тестирование обучающихся по теоретическому материалу.</li> </ul>
<b>4 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сдача зачёта по освоению</li> <li>• двигательных навыков и умений</li> <li>• разучиваемых стилей плавания;</li> <li>• сдача нормативов по физической и специальной подготовке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сдача зачёта по освоению</li> <li>• двигательных навыков и умений</li> <li>• разучиваемых стилей плавания;</li> <li>• сдача нормативов по физической и специальной подготовке.</li> <li>• тестирование обучающихся по</li> </ul>

	• тестирование обучающихся по теоретическому материалу.	теоретическому материалу.
--	---	---------------------------

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают:

- Зачётные упражнения по «Промежуточной аттестации и итогового контроля навыков плавания-техническая подготовка-1-4 год обучения». См. приложение № 1.
- Тест по промежуточной аттестации и итогового контроля 1-4 год обучения «Определение знаний по теоретическому материалу –плавание». См. приложение № 2.
- Тест развития физических качеств-промежуточная аттестация и итоговый контроль 1-4 год обучения «Общая и специальная физическая подготовка». См. приложение № 3.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Лях В.И. «Мой друг-физкультура, раздел-плавание» М.: «Просвещение» 2021.
2. Егоров Б.Б., Пересадица Ю.Е «Физическая культура 1-4 класс». М.: раздел - плавание. ООО «Баласс» 2020.
3. Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физической культуре - раздел плавание» - М.: ВАКО,2020.
4. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» - М.: раздел-плавание «Владос - Пресс» 2022.
5. Найминова Э.С. «Физкультура-раздел плавание». Ростов на Дону Издательство «Феникс», 2019.
6. Каджаспиров Ю.Г. «Физическая культура-раздел плавание». - М.:2020.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания (раздел-плавание), М.: «Просвещение» 2019.

### Для обучающихся:

1. Никитинский Б.С., Васильев В.В. «Обучение детей плаванию» - М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье» -М.: Физкультура и спорт, 2019
3. Мотылянская Р.Е., Набатникова М.Я., Стогова Л. «Плавание-спорт юных» - М.: Физкультура и спорт, 2020.
4. Богословский С.Т. «Игры на воде для детей». М.: Издательство «Планета» 2019.

### Для родителей (законных представителей):

- 1.Баранов В.А., Петрова Н.Л. «Плавание, начальное обучение видеокурсом» -М.: Издательство «Человек» 2021.
2. Лафлин Т. «Как рыба в воде» - М.: Издательство «Человек» 2020.
3. Дмитриева Л.К., Столбов Н.П. «Плавание» - М.: Физкультура и спорт, 2021.

### Интернет источники.

- 1.<http://rus.swimming/>-плавание в России. (05.04.2024 г.)
- 2.<http://swim-video.ru/>-видео по плаванию. (20.04.2024 г.)
- 3.<http://fizkult-ura/sci/swimming/>-информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам кроль на груди и спине. (25.04.2024 г.)
- 4.[www.swim-video-видеофайлы](http://www.swim-video-видеофайлы) по технике спортивного плавания. (27.04.2024 г.)
- 5.[swim 7. narod.ru](http://swim.7.narod.ru)-обучение, статьи и видео по технике спортивного плавания. (03.05.2024 г.)

**Промежуточная и итоговая аттестация навыков плавания-техническая подготовка.**

**Зачётные упражнения для 1 года обучения.**

**1) Промежуточная аттестация:**

- «Звёздочка» на груди и спине;
- Выдохи в воду на месте;
- Скольжения на груди и спине;
- Техника рук на месте - кроль на груди;
- Техника ног с опорой - кроль на груди;

**2) Итоговый контроль:**

- «Поплавок»;
- Выдохи в воду в движении;
- Техника ног в движении - кроль на груди (с доской);
- Техника рук в движении - кроль на груди (с доской);
- Выдохи в воду с техникой рук (гребковые движения).

**Зачётные упражнения для 2 года обучения.**

**1) Промежуточная аттестация:**

- Комплекс ОРУ;
- Выдохи в воду совмещая технику рук - кроль на груди;
- Техника ног - кроль на груди без опоры;
- Согласование техники рук и ног - кроль на груди;
- Скольжения на груди с последующей работой ног;

**2) Итоговый контроль:**

- Скольжения на спине с последующей работой ног;
- Кроль на груди в полной координации 10-15 м (без учёта времени);
- Техника рук на месте - кроль на спине;
- Техника ног с опорой - кроль на спине;
- Техника ног без опоры - кроль на спине;

**Зачётные упражнения для 3-го года обучения.**

**1) Промежуточная аттестация:**

- Техника рук в движении - кроль на спине;
- Кроль на спине с опорой;
- Согласование техники рук и ног - кроль на спине;
- Кроль на спине в полной координации 15 м (без учёта времени);
- Кроль на груди - на задержке дыхания 15 м (без учёта времени);

**2) Итоговый контроль:**

- Кроль на груди-в полной координации 25 м (без учёта времени);
- Кроль на спине-в полной координации 25 м (без учёта времени);
- Техника рук на месте - прикладное плавание;
- Техника ног с опорой - прикладное плавание;
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.

**Зачётные упражнения для 4 года обучения.**

**1) Промежуточная аттестация:**

- Выдохи на месте – задержка дыхания (без учёта времени);
- Выдохи в воду в полной координации (кроль на груди и спине);
- Техника рук в движении - прикладное плавание;
- Техника ног в движении - прикладное плавание;



-Подводное плавание на задержке дыхания.

**2) Итоговый контроль:**

-Проплывание в полной координации на задержке дыхания-кроль на груди (25-30 м без учёта времени);

-Прикладное плавание в полной координации - кроль на груди в ластах;

-Кроль на груди-50 м. (без учёта времени);

-Кроль на спине-50 м. (без учёта времени);

-Доставание предметов со дна бассейна.

**Определение знаний по теоретическому материалу – вопросы.**

**Промежуточная аттестация.**

- 1) История возникновения современного плавания.
- 2) Виды плавания.
- 3) Сколько существует стилей в спортивном плавании?
- 4) В чём их отличие по технике исполнения?
- 5) Какой стиль спортивного плавания наиболее сложный по технике исполнения?
- 6) Какой стиль плавания наиболее энергозатратный?
- 7) Какие вы знаете подвижные игры на воде?
- 8) Как нужно выполнять погружения под воду, скольжения на воде и под водой, а также всплытия и лежание на воде?
- 9) Как технически выполняется стиль плавания – кроль на груди?
- 10) Как технически выполняется стиль плавания – кроль на спине?

**Итоговый контроль.**

- 1) Как технически выполняется стиль плавания – брассом?
- 2) Основные дистанции в плавании на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и на других международных соревнованиях?
- 3) Назовите наиболее известных чемпионов по плаванию (Российские и зарубежные спортсмены).
- 4) Для чего нужно уметь плавать?
- 5) В каких видах спорта применяются навыки спортивного плавания?
- 6) Как должен стартовать пловец перед началом дистанции стилем плавания- кроль на груди, кроль на спине, брассом?
- 7) История спортивного плавания в современных Олимпийских играх.
- 8) Требования к спортивной форме пловца (очки для плавания, шапочка и т.д.)
- 9) Как нужно выполнять комплекс ОРУ, подготовительные и подводящие упражнения на суше?
- 10) Какое оздоровительное влияние оказывает вода на организм человека?

**Тестирование развития физических качеств-промежуточная  
аттестация и итоговый контроль.**

**1год обучения**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров, с	6,1-5,5	6,3-5,7
2.	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
3.	Челночный бег 3x10м, с	9,3-8,8	9,7-9,3
4.	Прыжок в длину с места, см	145-155	140-150
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз, на низкой перекладине из вися лёжа (девочки).	3-4	8-10
6.	Сгибание - разгибание рук из исходного положения - упор лёжа. Кол-во раз.	10-12	8-10

**2год обучения**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров, с	5,8-5,4	6,2-5,5
2.	6-минутный бег, м	1100-1200	900-1050
3.	Челночный бег 3x10м, с	9,0-8,6	9,6-9,1
4.	Прыжок в длину с места, см	150-160	145-155
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз, на низкой перекладине из вися лёжа (девочки).	4-6	11-15
6.	Сгибание - разгибание рук из исходного положения - упор лёжа. Кол-во раз.	12-14	10-12

**3год обучения**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров, с	5,6-5,3	6,0-5,8
2.	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100
3.	Челночный бег 3x10м, с	8,8-8,4	9,3-9,0
4.	Прыжок в длину с места, см	155-165	150-160
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз, на низкой перекладине из вися лёжа (девочки).	5-7	14-16

6.	Сгибание-разгибание рук из исходного положения - упор лёжа. Кол-во раз.	14-16	12-15
----	---	-------	-------

#### 4год обучения

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров, с	5,3-5,1	5,8-5,6
2.	6-минутный бег, м	1250-1350	1000-1150
3.	Челночный бег 3x10м, с	8,4-8,0	9,0-8,7
4.	Прыжок в длину с места, см	160-175	155-170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз, на низкой перекладине из вися лёжа (девочки)	7-10	15-18
6.	Сгибание-разгибание рук из исходного положения-упор лёжа. Кол-во раз	16-18	14-17