

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района Санкт-Петербурга**

---

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
от «28» августа 2024 г.  
Протокол № 01

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.  
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Е.А.Резниченко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Учимся плавать»**

Срок освоения – 1 год

Возраст обучающихся – 7-11 лет

**Разработчик:**  
Богданова Анна Николаевна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Программа «Учимся плавать» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения, разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования.

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
- Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3), (действует до 30.12.2024)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства Просвещения России от 27.07.2022 № 629
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р.
- Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р.
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816
- Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации». Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 N АБ-3924/06

- Методические рекомендации «Особенности реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий». – СПб., 2020;

**Актуальность.** Дополнительная общеразвивающая программа «Учимся плавать» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, общекультурного уровня дает возможность обучающимся получить основные навыки плавания.

Плавание - один из самых массовых видов спорта, широко применяемых в системе физического воспитания. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Развитие плавания как средства оздоровления и физического воспитания, с одной стороны, и как популярного вида спорта, с другой – тесно взаимосвязаны.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

**Адресат программы.** Обучающиеся 7-11 лет

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие воспитании физических качеств, быстроты, ловкости, силы, выносливости по средствам занятий плаванием; укрепление здоровья, обеспечение оптимального физического развития, расширение функциональных возможностей развивающегося развивающего организма.

### **Задачи**

#### **Обучающие задачи:**

- обучить основным умениям и навыкам, необходимых для уверенного нахождения в воде;
- обучить основным техникам плавания, его значению в процессе укрепления здоровья;
- обучить безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- обучить необходимым теоретическим знаниям в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания;
- обучить теоретическим и практическим знаниям, умениям, навыкам, необходимых для усвоения и совершенствования техники плавания.

#### **Развивающие задачи:**

- развить коммуникативные способности обучающихся, как важного условия целостного развития личности и индивидуальности человека;
- развить адекватное понимание самого себя и коррекция самооценки;
- развить устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- развить навыки работы в группе, в команде;

- развить умения ориентироваться в мире окружения, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе;
- развить эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях;
- развить умения и потребности в познании других людей, гуманистического отношения к ним;
- развить положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к плаванию.

### **Воспитательные задачи:**

- воспитать смелость, решительность, уверенность в своих силах с помощью подбора игр и упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся;
- воспитать нравственно-волевые качества, такие как смелость, уверенность в себе;
- воспитать двигательную культуру;
- воспитать чувство заботы о своем здоровье;
- воспитать общую культуру развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения.

### **Планируемые результаты**

#### **Ожидаемые результаты:**

*Ожидаемые результаты в оздоровительном направлении:*

1. Укрепление мышцы сердца;
2. Улучшение кровообращения в сосудах рук и ног;
3. Совершенствование дыхательного аппарата;
4. Профилактика и лечение нарушений осанки и сутулости, увеличение скорости роста;
5. Укрепление стопы ребёнка, предупреждение развития плоскостопия;
6. Повышение защитных сил организма к действию неблагоприятных метеорологических факторов;
7. Повышение противостояния организма к различным заболеваниям.

*Ожидаемые результаты в воспитательном направлении:*

1. Преодоление определённых отклонений, например, чрезмерная застенчивость, нервозность;
2. Повышение жизнерадостности;
3. Воспитание мужественности.

*Ожидаемые результаты в образовательном направлении:*

1. Усвоение правил поведения на занятиях;
2. Соблюдение гигиенических требований;
3. Приобретение представления об основных свойствах воды (плотность, вязкость, прозрачность), о её выталкивающей и поддерживающей силы;
- Умение безбоязненно и уверенно с помощью тренера и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- формирование положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить их;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в познавательной, творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- формирование представлений о роли и значении плавания для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;
- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;
- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне; купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях в бассейне;
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде; работать с плавательным инвентарем; умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием

**Срок освоения программы** – 1 год

**Объем программы** – 72 часа.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Условия приема.** Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия плаванием.

**Язык реализации программы:** государственный язык Российской Федерации – русский.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 акад. часу (всего 72 часа). Продолжительность академического часа – 45 минут.

**Наполняемость учебной группы** – не менее 15 человек.

### **Формы организации и проведения занятий**

**Формы организации занятий:** всем составом объединения.

**Формы проведения занятий:** практическое занятие.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** групповая.

### **Материально-техническое оснащение**

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса. Программа реализуется в бассейне. Внутреннее помещение бассейна спроектировано в соответствии с принципом поточности: раздевалка – душ – ножные ванны – чаша бассейна. В раздевалках имеется туалет.

Оборудование для детей: нарукавники, плавательные доски, мячи, плавательные игрушки, круги, секундомер, колобашки.

#### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется без привлечения дополнительных специалистов.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теори я	практ ика	
<b>Раздел 1. Вводный.</b>					
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Вводное занятие, цели и задачи курса.	1	0,5	0,5	Входящий контроль
<b>Раздел 2. Упражнения по освоению с водой.</b>					
2.1.	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук	6	0,5	5,5	Текущий
2.2.	Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).	4	0,5	3,5	Текущий
2.3.	Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.	4	0,5	3,5	Текущий
2.4.	Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.	2	0,5	1,5	Текущий
<b>Раздел 3. Упражнения по погружения под воду.</b>					
3.1	Погружения в воду на задержке дыхания	6	0,5	5,5	Текущий
3.2	Ныряние за предметами	3	0,5	2,5	Текущий
<b>Раздел 4. Упражнения для правильного дыхания в воде.</b>					
4.1	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания	6	0,5	5,5	Промежуточный
<b>Раздел 5. Упражнения на лежание на груди и на спине с различными положениями рук.</b>					
5.1	Лежание на груди, держась руками за бортик	4		4	Текущий
5.2	Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль туловища.	2		2	Текущий
<b>Раздел 6. Упражнения на скольжение.</b>					
6.1	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.	8	0,5	7,5	Текущий

6.2	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	6	0,5	5,5	Текущий
6.3	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.	4	0,5	3,5	Текущий
<b>Раздел 7. Движения ногами.</b>					
7.1	Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.	6	0,5	5,5	Текущий
7.2	Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.	6	0,5	5,5	Текущий
7.3	Плавание при помощи движений ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами.	3	0,5	2,5	Текущий
<b>Раздел 8. Игры в воде.</b>					
8.1.	Игры, свободное плавание	1		1	Итоговый
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района Санкт-Петербурга**

---

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
от «28» августа 2024 г.  
Протокол № 01

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.  
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Е.А.Резниченко

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Учимся плавать»**  
**на 2024-2025 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	09.09.24	31.05.25	36	72	72	1 раз в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
от «28» августа 2024 г.  
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.  
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Е.А.Резниченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Учимся плавать»**

**Срок освоения:** 1 год  
**Возраст обучающихся:** 7-11 лет

**Разработчик:**  
Богданова Анна Николаевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024

## Пояснительная записка

### Цель и задачи программы

Цель программы – развитие воспитании физических качеств, быстроты, ловкости, силы, выносливости по средствам занятий плаванием; укрепление здоровья, обеспечение оптимального физического развития, расширение функциональных возможностей развивающегося развивающегося организма.

Достижение поставленной цели возможно через решение следующих **задач**:

#### Обучающие задачи:

- обучить основным умениям и навыкам, необходимых для уверенного нахождения в воде;
- обучить основным техникам плавания, его значению в процессе укрепления здоровья;
- обучить необходимым теоретическим знаниям в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания;

#### Развивающие задачи:

- развить коммуникативные способности обучающихся, как важного условия целостного развития личности и индивидуальности человека;
- развить устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- развить навыки работы в группе, в команде;
- развить эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях;

#### Воспитательные задачи:

- воспитать смелость, решительность, уверенность в своих силах с помощью подбора игр и упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся;
- воспитать чувство заботы о своем здоровье;
- воспитать общую культуру развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения.

### Планируемые результаты

#### Планируемые результаты

##### Ожидаемые результаты:

*Ожидаемые результаты в оздоровительном направлении:*

1. Укрепление мышцы сердца;
2. Улучшение кровообращения в сосудах рук и ног;
3. Совершенствование дыхательного аппарата;

*Ожидаемые результаты в воспитательном направлении:*

1. Преодоление определённых отклонений, например, чрезмерная застенчивость, нервозность;
2. Повышение жизнерадостности;
3. Воспитание мужественности.

*Ожидаемые результаты в образовательном направлении:*

1. Усвоение правил поведения на занятиях;
2. Соблюдение гигиенических требований;
3. Приобретение представления об основных свойствах воды (плотность, вязкость, прозрачность), о её выталкивающей и поддерживающей силы;

**Эмоциональное состояние обучающегося должно характеризоваться:**

- стабильностью, уравновешенностью;
- позитивным настроением.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить их;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в познавательной, творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- формирование представлений о роли и значении плавания для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;
- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;

## Содержание учебного (тематического) плана

### Раздел 1. Вводный.

*Теоретическая часть:*

Правило и техника безопасности на занятиях.

## **Раздел 2. Упражнения по освоению с водой.**

### *Практическая часть:*

- Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
- Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).
- Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).
- Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.
- Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.
- Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.

## **Раздел 3. Упражнения по погружения под воду.**

### *Практическая часть:*

- Погружения в воду на задержке дыхания (до подбородка, носа, глаз, полностью)
- Ныряние за предметами.
- По сигналу погрузиться по воду и по сигналу подняться.

## **Раздел 4. Упражнения для правильного дыхания в воде.**

### *Практическая часть:*

- Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).
- Подуть на воду, как на горячий чай.
- Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- Присесть под воду и сделать долгий выдох.

## **Раздел 5. Упражнения на лежание на груди и на спине с различными положениями рук.**

### *Практическая часть:*

- Лежание на груди, держась руками за бортик.
- То же, но с отталкиванием от бортика.
- «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».
- «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.
- «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.
- В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.
- Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль туловища.

## **Раздел 6. Упражнения на скольжение.**

### *Практическая часть:*

- Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.
- Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.
- Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

## **Раздел 7. Движения ногами.**

*Практическая часть:*

- Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.
- Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).
- Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.
- Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.

## **Раздел 8. Игры в воде.**

*Практическая часть:*

При освоении с водой:

Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

При погружении в воду:

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

При вдохе-выдохе в воду:

Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

При лежании на груди и на спине с различными положениями рук:

Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки споплавком»

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата по факту	Форма контроля
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Вводное занятие, цели и задачи. ТБ			Опрос. Тестирование
2.	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями			Беседа. Игра
3.	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями			Беседа. Игра
4.	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями			Беседа. Игра
5.	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями			Беседа. Игра
6.	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями			Беседа. Игра
7.	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями			Беседа. Игра
8.	Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.)			Беседа. Игра
9.	Передвижение с изменением направлений			Беседа. Игра

	(«змейка», «хоровод» и т.д.)			
10.	Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.)			Беседа. Игра
11.	Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.)			Беседа. Игра
12.	Движение руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.			Беседа. Игра
13.	Движение руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.			Беседа. Игра
14.	Движение руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.			Беседа. Игра
15.	Движение руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.			Беседа. Игра
16.	Выпрыгивание из воды			Беседа. Игра
17.	Выпрыгивание из воды			Беседа. Игра
18.	Погружение в воду на задержке дыхания			Беседа. Игра
19.	Погружение в воду на задержке дыхания			Беседа. Игра
20.	Погружение в воду на задержке дыхания			Беседа. Игра
21.	Погружение в воду на задержке дыхания			Беседа. Игра
22.	Погружение в воду на задержке дыхания			Беседа. Игра
23.	Погружение в воду на задержке дыхания			Беседа. Игра
24.	Ныряние с предметами			Беседа. Игра
25.	Ныряние с предметами			Беседа. Игра
26.	Ныряние с предметами			Беседа. Игра

27.	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выхода и «взрывного» выдоха после задержки дыхания			Беседа. Игра
28.	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выхода и «взрывного» выдоха после задержки дыхания			Беседа. Игра
29.	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выхода и «взрывного» выдоха после задержки дыхания			Беседа. Игра
30.	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выхода и «взрывного» выдоха после задержки дыхания			Беседа. Игра
31.	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выхода и «взрывного» выдоха после задержки дыхания			Беседа. Игра
32.	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выхода и «взрывного» выдоха после задержки дыхания			Беседа. Игра
33.	Лежание на груди, держась руками за бортик			Беседа. Игра
34.	Лежание на груди, держась руками за бортик			Беседа. Игра
35.	Лежание на груди, держась руками за бортик			Беседа. Игра
36.	Лежание на груди, держась руками за бортик			Беседа. Игра
37.	Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль туловища			Беседа. Игра

38.	Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль туловища			Беседа. Игра
39.	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук			Беседа. Игра
40.	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук			Беседа. Игра
41.	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук			Беседа. Игра
42.	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук			Беседа. Игра
43.	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук			Беседа. Игра
44.	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук			Беседа. Игра
45.	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук			Беседа. Игра
46.	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук			Беседа. Игра
47.	Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами			Беседа. Игра

48.	Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами			Беседа. Игра
49.	Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами			Беседа. Игра
50.	Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами			Беседа. Игра
51.	Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами			Беседа. Игра
52.	Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами			Беседа. Игра
53.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянутые вперед			Беседа. Игра
54.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянутые вперед			Беседа. Игра
55.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянутые вперед			Беседа. Игра
56.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянутые вперед			Беседа. Игра
57.	Движение ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду			Беседа. Игра
58.	Движение ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду			Беседа. Игра
59.	Движение ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду			Беседа. Игра
60.	Движение ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду			Беседа. Игра
61.	Движение ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду			Беседа. Игра

62.	Движение ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду			Беседа. Игра
63.	Движение ногами кролем на груди, держась за бортик			Беседа. Игра
64.	Движение ногами кролем на груди, держась за бортик			Беседа. Игра
65.	Движение ногами кролем на груди, держась за бортик			Беседа. Игра
66.	Движение ногами кролем на груди, держась за бортик			Беседа. Игра
67.	Движение ногами кролем на груди, держась за бортик			Беседа. Игра
68.	Движение ногами кролем на груди, держась за бортик			Беседа. Игра
69.	Плавание при помощи движения ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами			Беседа. Игра
70.	Плавание при помощи движения ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами			Беседа. Игра
71.	Плавание при помощи движения ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами			Беседа. Игра
72.	Игры в воде. Сдача нормативов. Свободное плавание.			Опрос. Тестирование

## Информационные источники

### Список литературы для учителей

- Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г
- Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
- Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2010г
- Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому» Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г.
- Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета
- «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014г.
- Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год
- Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». М.: «Просвещение», 2009г.
- Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2010г.
- Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г
- Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству» Издательство: Феникс.2006г.
- Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры».
- «Физическая культура в школе. №7»М. «Школьная пресса», 2014г.
- Турманидзе В.Г. Физическая культура. V-XI классы: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) /Омск: Изд-во. Ом ГУ, 2011г.

### Список литературы для обучающихся и родителей

- Н.Ж. Булгакова «Познакомьтесь – плавание» М. : «Аст. Астрель», 2002г.
- И.П. Нечунаев «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

### Список Интернет-ресурсов

- [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) [www.gto](http://www.gto)
- <http://petersburgedu.ru/content/view/category/174/>
- <https://vk.com/public193853273> <https://russwimming.ru/>
- <http://ussr-swimming.ru/> <http://swim-video.ru/> <http://swim-ussr.narod.ru/>
- <http://openwaterswimmer.blogspot.com/>

### Оценочные материалы

Основным условием реализации программы является создание благоприятной психологической атмосферы на занятиях, что способствует эмоциональному благополучию учащихся и стимулирует познавательный интерес. В процессе освоения программы предусмотрена диагностика учащихся, позволяющая определить результаты обучения.

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- начальная диагностика – в форме тестирования, опроса;
- текущий контроль – в форме практических заданий, презентации, выступления в процессе занятий;
- итоговый контроль – в форме тестирования и самооценки учащихся на итоговом занятии.

### Параметры и критерии оценки

Критерии оценки	Уровни освоения программы		
	Низкий	Средний	Высокий
<b>Теоретические знания</b>			
Глубина, системность теоретических знаний	Имеются поверхностные знания (1 балл)	Знания систематизированы, имеются пробелы (2 балла)	Имеются глубокие знания, самостоятельно систематизированные (3 балла)
Грамотное использование терминов	Владение на низком уровне (1 балл)	Владение на среднем уровне (2 балла)	Свободное владение (3 балла)
<b>Уровень овладения практическими умениями и навыками</b>			
Овладение умениями и навыками	Минимальные умения и навыки (1 балл)	Умения и навыки удовлетворительные (2 балла)	Умения и навыки достаточны для создания проектов (3 балла)

### Уровень освоения программы:

- 0 – 3 – низкий уровень;  
 4 – 7 – средний уровень;  
 8-9 баллов – высокий уровень.

### Диагностическая карта

№	Ф.И. учащегося	Глубина, системность теоретических знаний	Грамотное использование терминов	Овладение умениями и навыками	Качество оформления и презентации проекта	Общее количество баллов

### Карта самооценки учащегося

№	Характеристика знаний, умений и навыков	Шкала оценки				
		1	2	3	4	5
1.	Освоил теоретический материал	1	2	3	4	5
2.	Понимаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3.	Научился использовать знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4.	Умею выполнять практические задания	1	2	3	4	5
5.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
6.	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
7.	Могу научить других тому, чему научился сам	1	2	3	4	5
8.	Научился сотрудничать при решении задач	1	2	3	4	5
9.	Могу получить информацию из разных источников	1	2	3	4	5
10.	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5
<b>Общая сумма баллов:</b>						

**Уровень освоения программы:**

- 10 – 19 – низкий уровень;
- 20 – 39 – средний уровень;
- 40 – 50 – высокий уровень.

**Методика проведения входного и итоговая тестирования:**

1. Плавание кролем на груди в полной координации. Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.  
Оценка:  
3 балла –ребёнок проплыл 11-16 м;  
2 балла –8-10 м;  
1 балл –менее 8 м.
2. Плавание кролем на спине в полной координации. Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.  
Оценка:  
3 балла –ребёнок проплыл 11-16 м;  
2 балла –8-10 м;  
1 балл –менее 8 м.3.
3. Плавание произвольным способом. Проплыть 8 м комбинированным способом (руки брасс, ноги –кроль; руки –брасс, ноги дельфин) в согласовании с дыханием.  
Оценка:  
3 балла –ребёнок проплыл 6 м и и более  
2 балла –4 5 м;  
1 балл –менее 3 м.

**Уровень освоения программы:**

- 3-4 – низкий уровень;
- 4-7 – средний уровень;

8-9 – высокий уровень.

**Входное тестирование теоретических знаний**

1. Какой способ плавания является самым быстрым?  
А) брасс  
Б) баттерфляй  
В) кроль на груди
  
2. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?  
А) посередине  
Б) по левой стороне  
В) по правой стороне
  
3. Как развиваются пловцы во время занятий?  
А) физически  
Б) не развиваются  
В) отрицательно
  
4. Какой способ плавания самый бесшумный?  
А) брасс  
Б) кроль на груди  
В) баттерфляй
  
5. Чем разграничивают дорожки в бассейне?  
А) волногасителем  
Б) канаты  
В) поплавки
  
6. Сколько человек участвуют в эстафетном плавании?  
А) 6  
Б) 5  
В) 4
  
7. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?  
А) нет, будет дисквалифицирован  
Б) может, если не мешает другому пловцу  
В) будет перезаплыв
  
8. На каких Олимпийских играх пловцы разыгрывают медали?  
А) на летних Олимпийских играх  
Б) на зимних Олимпийских играх  
В) нет в программе Олимпиады

9. Назовите спортивные способы плавания?

А) кроль, брасс, по-собачьи

Б) дельфин, кроль на спине, по-морскому

В) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

10. Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи?

А) сразу после приёма

Б) через 1,5 - 2 часа

В) через 3 - 4 часа

**Критерии оценивания:**

0-4 – низкий уровень;

4-7 – средний уровень;

8-10 – высокий уровень.