

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
от «12» апреля 2025 г.
Протокол № 11

УТВЕРЖДАЮ:

Подписано электронной подписью
Сертификат:
00BE288ED3DCD39C2847AD9C7D8351F25B
Владелец:
Петкова Наталья Юрьевна
Действителен: с 31.03.2025 по 24.06.2026

Приказ от «13» мая 2025 г. № Ш5-13-412/5

ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»
(стартовый, базовый уровень)

Срок реализации: 4 года
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Автор-составитель программы:
Туз Евгений Михайлович,
преподаватель

Сургут, 2025 г.

АННОТАЦИЯ

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 34 часа в год, 136 часов всего за 4 года 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 освоют 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 освоют умения и навыки по темам: правильное дыхание в водной среде, освоение со свойствами воды, выполнение погружения, всплытия, 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 ПРОГРАММЫ

Название программы	Плавание
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	стартовый уровень - 1 год обучения; базовый уровень - 2-4 год обучения
ФИО автора (составителя программы)	Туз Евгений Михайлович, преподаватель
Год разработки или модификации	2025
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена приказом директора МБОУ СОШ №5 от «13» мая 2025 г. № Ш5-13-412/5
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	Рецензия отсутствует.
Цель	<p><u>Стартовый уровень:</u> формирование теоретических и практических основ здорового образа жизни через освоение водного пространства.</p> <p><u>Базовый уровень:</u> содействие оптимальному физическому развитию и обучение навыкам спортивного плавания учащихся младшего школьного возраста.</p>
Задачи	<p><u>Стартовый уровень:</u></p> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - привить интерес к занятиям плавания; - содействовать укреплению здоровья и иммунитета посредством закаливания организма. <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомить с правилами техники безопасности при занятиях на воде; - обучить основам техники плавания в бассейне. <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитать у учащихся мотивацию к ЗОЖ и личной гигиене; - воспитать нравственные и волевые качества; <p><u>Базовый уровень:</u></p> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><u>Обучающие:</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> – 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. <p><u>Воспитывающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитать у учащихся мотивацию к ЗОЖ и личной гигиене; – воспитать нравственные и волевые качества; – содействовать эмоциональной разгрузке посредством подвижных игр на воде.
Планируемые результаты освоения программы	<p>По окончании изучения программы обучающийся должен:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила личной безопасности и окружающих при занятиях в бассейне; - основы здорового образа жизни; - историю развития спортивного плавания; - теоретические сведения о спортивном плавании. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно дышать в водной среде; - освоиться со свойствами воды; - уметь выполнять погружения, всплывания, скольжения на груди и спине; - играть в подвижные игры на воде; - выполнять комплексы ОРУ, ОФП и подводящие упражнения на суше для освоения навыков стиля спортивного плавания; - освоить в полной координации - кроль на груди и спине, элементы прикладного плавания; - проплыть без учёта времени стилями - кроль на груди и спине дистанции 10, 25, 50 м.
Срок реализации программы	4 года
Количество часов в неделю /год	1 час в неделю/34 часа в год/ 136 часов за 4 года
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	Дидактические материалы, наглядные пособия, видеоматериалы, памятки, картотека подвижных

	<p>игр на воде.</p> <p>Оформление и техническое оснащение бассейна: чистота, освещенность и проветривание по графику.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<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 проплыть 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 «Плавание» 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/).

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/).

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.

Реализация 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: 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: 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.

Объем программы: 34 часа каждый год обучения, всего 136 часов за 4 года обучения.

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

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Цель:

Стартовый уровень: формирование теоретических и практических основ здорового образа жизни через освоение водного пространства.

Базовый уровень: содействие оптимальному физическому развитию и обучение навыкам спортивного плавания учащихся младшего школьного возраста.

Задачи:

Стартовый уровень:

Развивающие:

- привить интерес к занятиям плавания;
- содействовать укреплению здоровья и иммунитета посредством закаливания организма.

Обучающие:

- ознакомить с правилами техники безопасности при занятиях на воде;
- обучить основам техники плавания в бассейне.

Воспитательные:

- воспитать у учащихся мотивацию к ЗОЖ и личной гигиене;
- воспитать нравственные и волевые качества;

Базовый уровень:

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 личной гигиене;
 - воспитать нравственные и волевые качества;
- содействовать эмоциональной разгрузке посредством подвижных игр на воде.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.	2	2	-	
1.1.	Тема 1. Вводный инструктаж, правила поведения.	1	1	-	Беседа. Тестирование.
1.2.	Тема 2. Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения.	0,5	0,5	-	Беседа. Диагностика
1.3	Тема 3. Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр в воде.	0,5	0,5	-	Беседа. Диагностика
2	Раздел 2. Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ.	5,5	0,5	5	
2.1.	Тема 1. ОРУ, погружения и всплывания.	1	0,5	0,5	Диагностика, тестирование
2.2.	Тема 2. «Звёздочка» на груди и спине.	0,5	-	0,5	Наблюдение за техникой выполнения
2.3.	Тема 3. Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.	2	-	2	Наблюдение за техникой выполнения, мини-опрос
2.4.	Тема 4. Выдохи в воду на месте и в передвижении, с открыванием глаз.	2	-	2	Зачёт
3	Раздел 3. Имитационные упражнения на суше.	4	1	3	
3.1	Тема 1. Подготовительные упражнения для обучения-кроль на груди.	2	0,5	1,5	Диагностика, тестирование
3.2	Тема 2. Подготовительные упражнения с гимнастической палкой.	1	0,5	0,5	Наблюдение за техникой выполнения
3.3	Тема 3. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	-	1	Наблюдение за техникой выполнения
4	Раздел 4. Обучение плаванию - кроль на груди.	8,5	1,5	7	
4.1.	Тема 1. Скольжения на груди.	1	-	1	Анализ выполнения

					упражнений
4.2.	Тема 2. Техника ног с опорой.	2	-	2	Анализ выполнения упражнений
4.3.	Тема 3. Техника рук на месте, в движении.	1,5	0,5	1	Диагностика, тестирование
4.4.	Тема 4. Согласованность техники рук и выдохов в воду.	1,5	0,5	1	Наблюдение за техникой выполнения, мини-опрос
4.5.	Тема 5. Кроль на груди в полной координации.	2,5	0,5	2	Зачёт
5	Раздел 5. Обучение плаванию - кроль на спине.	5	1	4	
5.1.	Тема 1. Скольжения на спине.	0,5	-	0,5	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
5.2.	Тема 2. Техника ног с опорой.	1	-	1	Анализ
5.3.	Тема 3. Техника рук на месте, в движении.	0,5	-	0,5	Анализ, тестирование
5.4.	Тема 4. Согласованность техники рук и ног, выдохов в воду	1,5	0,5	1	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
5.5	Тема 5. Кроль на спине в полной координации.	1,5	0,5	1	Зачёт
6.	Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты на воде.	6	1	5	
6.1.	«Подводные шайбы», «Поплавок».	3	0,5	2,5	Беседа, игра
6.2	Эстафеты на воде.	3	0,5	2,5	Игра
7.	Раздел 7. Аттестация и итоговый контроль.	3	-	3	
7.1.	Промежуточная аттестация	1	-	1	Тестирование
7.2	Итоговый контроль	2	-	2	Зачёт
	Итого	34	7	27	

Содержание учебного плана на 2025/2026 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 (4 ч).

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 (8,5 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 подводные 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 подводные упражнения на суше для освоения навыков и стилей спортивного плавания;
- освоить в полной координации-кроль на груди;

Учебный план на 2026/2027 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	Тема 2. Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения.	0,5	0,5	-	Диагностика Беседа.
1.3.	Тема 3. Инструктаж по Т.Б правила поведения во	0,5	0,5	-	Тестирование.

	время подвижных игр на воде.				
2.	Раздел 2. Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ.	4,5	0,5	4	
2.1.	Тема 1. ОРУ, погружения и всплывания.	1,5	0,5	1	Диагностика
2.2.	Тема 2. «Звёздочка» на груди и спине.	1	-	1	Тестирование
2.3.	Тема 3. 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	Раздел 3. Имитационные упражнения на суше.	5	1,5	3,5	
3.1.	Тема 1. Подготовительные упражнения для обучения-кроль на груди.	2	0,5	1,5	Диагностика
3.2.	Тема 2. Подготовительные упражнения с гимнастической палкой.	2	0,5	1,5	Тестирование
3.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	0,5	0,5	Зачёт
4	Раздел 4. Обучение плаванию - кроль на груди	11	1,5	9,5	
4.1.	Тема 1. Скольжения на груди.	2	-	2	Диагностика
4.2.	Тема 2. Техника ног с опорой.	2	-	2	Тестирование
4.3.	Тема 3. Техника рук на месте, в движении.	2,5	0,5	2	Наблюдение за техникой выполнения упражнений.
4.4.	Тема 4. Согласованность техники рук и выдохов в воду.	2	0,5	1,5	Мини-опрос, анализ
4.5.	Тема 5. Кроль на груди в полной координации.	2,5	0,5	2	Зачёт
5	Раздел 5. Обучение плаванию - кроль на спине.	6	1	5	
5.1.	Тема 1. Скольжения на спине.	2	-	2	Диагностика
5.2.	Тема 2. Техника ног с опорой.	1	-	1	Мини-опрос, анализ

5.3	Тема 3. Техника рук на месте, в движении.	1	-	1	Тестирование
5.4	Тема 4. Согласованность техники рук и ног, выдохов в воду.	1	0,5	0,5	Наблюдение за техникой выполнения упражнений.
5.5	Тема 5. Кроль на спине в полной координации.	1	0,5	0,5	Зачёт
6.	Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты на воде.	6	1	5	
6.1	Тема 1. «Подводные шайбы», «Поплавок».	2	0,5	1,5	Тестирование
6.2	Тема 2. Эстафеты на воде.	4	0,5	3,5	Зачёт
7.	Раздел 7. Аттестация и итоговый контроль.	3		3	
7.1	Промежуточная аттестация.	1	-	1	Тестирование
7.2	Итоговый контроль.	2	-	2	Зачёт
	Итого:	34	7	27	

Содержание учебного плана на 2026/2027 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 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.

Раздел 3. Имитационные упражнения на суше (4ч.)

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 подводные 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 2027/2028 учебный год.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма 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	-	Беседа,
1.2.	Тема 2. Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения.	0,5	0,5	-	Беседа, опрос
1.3.	Тема 3. Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр в воде.	0,5	0,5	-	Тестирование.
2	Раздел 2. Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ.	4,5	0,5	4	
2.1.	Тема 1. Погружения и всплывания.	1,5	0,5	1	Диагностика
2.2.	Тема 2. «Звёздочка» на груди и спине.	1	-	1	Тестирование
2.3.	Тема 3. Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.	1	-	1	Мини-опрос
2.4.	Тема 4. Выдохи в воду на месте и в передвижении, с открыванием глаз.	1	-	1	Зачёт
3	Раздел 3. Имитационные упражнения на суше.	4	1,5	2,5	
3.1.	Тема 1. Подготовительные упражнения для обучения- кроль на груди.	2	0,5	1,5	Диагностика
3.2.	Тема 2. Подготовительные упражнения с гимнастической палкой.	2	0,5	1,5	Тестирование
3.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	0,5	0,5	Зачёт
4	Раздел 4. Обучение плаванию - кроль на	8	1,5	6,5	

	грудь				
4.1.	Тема 1. Согласованность техники рук и выдохов в воду-закрепление.	3,5	0,5	3	Диагностика
4.2.	Тема 2. Согласованность техники рук и ног - совершенствование.	3,5	0,5	3	Тестирование
4.3	Тема 3. Кроль на груди в полной координации.	5	0,5	4,5	Зачёт
5	Раздел 5. Обучение плаванию - кроль на спине.	5	1	4	
5.1.	Тема 1. Согласованность техники рук и ног - закрепление.	1,5	0,5	1	Диагностика
5.2.	Тема 2. Согласованность техники рук и ног - совершенствование.	1,5	0,5	1	Тестирование
5.3.	Тема 3. Кроль на спине в полной координации.	2	0,5	1,5	Зачёт
6	Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты на воде.	5	1	4	
6.1	Тема 1. «Подводные шайбы». «Поплавок».	2	0,5	1,5	Тестирование
6.2	Тема 2. Эстафеты на воде.	3	0,5	2,5	Зачёт
7.	Раздел 7 Аттестация и итоговый контроль.	3	-	3	
7.1	Тема 1. Промежуточная аттестация.	1	-	1	Тестирование
7.2	Тема 2. Итоговый контроль.	2	-	2	Зачёт
	Итого:	34	7	27	

Содержание учебного плана на 2027/2028 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, выдох 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.
- Скользяния на груди и спине с последующей работой ног.

Раздел 3. Имитационные упражнения на суше (4 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 (8 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 (5ч.)

- 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 2028/2029 учебный год.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма 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	-	Беседа, диагностика
1.2.	Тема 2. Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения.	0,5	0,5	-	Тестирование
1.3.	Тема 3. Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр в воде.	0,5	0,5	-	Беседа, диагностика
2.	Раздел 2. Имитационные упражнения на суше.	4	1	3	
2.1.	Тема 1. Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди	1.5	0,5	1	Беседа, диагностика
2.2.	Тема 2. Подготовительные упражнения для обучения - кроль на спине.	1.5	0,5	1	Тестирование
2.3.	Тема 3. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	-	1	Мини-опрос
3	Раздел 3. Обучение плаванию - кроль на	8	2	6	

	груди.				
3.1.	Тема 1. Согласованность техники рук и выдохов в воду-закрепление.	2.5	0,5	2	Беседа, диагностика
3.2.	Тема 2. Согласованность техники рук и ног - совершенствование.	2.5	0,5	2	Тестирование
3.3.	Тема 3. Кроль на груди в полной координации на время 25м.	3	1	2	Зачёт
4.	Раздел 4. Обучение плаванию - кроль на спине.	5.5	1,5	4	
4.1.	Тема 1. Согласованность техники рук и ног-закрепление.	1.5	0,5	1	Диагностика
4.2.	Тема 2. Согласованность техники рук и ног-совершенствование.	2.5	0,5	2	Тестирование
4.3.	Тема 3. 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	
5.1	Тема 1. Техника рук на месте, в движении.	1.5	0,5	1	Тестирование
5.2.	Тема 2. Техника ног с опорой и без опоры.	1.5	0,5	1	Наблюдение
5.3	Тема 3. Согласованность техники рук и выдохов в воду.	1.5	-	1,5	Анализ правильности выполнения упражнений
5.4	Тема 4. Согласованность техники рук и ног.	1.5	0,5	1	Зачёт
6	Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты на воде.	6	1	5	
6.1	Тема 1. «Подводные шайбы», «Пионербол на воде»;	2	0,5	1,5	Игры
6.2	Тема 2. Эстафеты на воде.	4	0,5	3,5	Игра, соревнования
7.	Раздел 7. Аттестация и итоговый контроль.	3	-	3	
7.1	Промежуточная аттестация.	1	-	1	Тестирование
7.2	Итоговый контроль.	2	-	2	Зачёт
	Итого:	34	8,5	25,5	

Содержание учебного плана на 2028/2029 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 (4 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 (8 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

По окончании изучения программы обучающийся должен:

Знать:

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

Уметь:

- правильно дышать в водной среде;
- освоиться со свойствами воды;
- уметь выполнять погружения, всплывания, скольжения на груди и спине;
- играть в подвижные игры на воде;
- выполнять комплексы ОРУ, ОФП и подводящие упражнения на суше для освоения навыков стиля спортивного плавания;
- освоить в полной координации - кроль на груди и спине, элементы прикладного плавания;
- проплыть без учёта времени стилями - кроль на груди и спине дистанции 10, 25, 50 м.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Реализация 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
01.09.2025 30.12.2025	16	16	11.01.2026 26.05.2026	18	18	34	34
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
18.12.2025 г. – 29.12.2025 г.			18.05.2026 г. – 26.05.2026 г.			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
01.09.2026 30.12.2026	16	16	08.01.2027 26.05.2027	18	18	34	34
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
18.12.2026 г. – 29.12.2026 г.			18.05.2027 г. – 26.05.2027 г.			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
01.09.2027 30.12.2027	16	16	08.01.2028 26.05.2028	18	18	34	34
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
18.12.2027 г. – 29.12.2027 г.			18.05.2028 г. – 26.05.2028 г.			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
01.09.2028 31.12.2028	16	16	08.01.2029 26.05.2029	18	18	34	34
Сроки организации итогового контроля						Формы контроля	
18.12.2028 г. – 29.12.2029 г.			18.05.2029 г. – 26.05.2029 г.			Зачет, тестирование, сдача нормативов.	

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:

Дидактические материалы:

- наглядные пособия 20 шт.;
- видеоматериалы 15 шт.;
- памятки – 12 шт.;
- картотека подвижных игр на воде – 1 шт.

Методы организации образовательной деятельности по программе:

- показ;
- рассказ;
- игровой;
- поточный;
- индивидуальный;
- дифференцированный.

Материально-техническое обеспечение программы:

Помещение бассейна:

- чаша бассейна - 1 шт 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;

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 представлена 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 перестают бояться воды.

ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Год обучения	Вид аттестации	
	Промежуточная аттестация	Итоговый контроль
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> • сдача зачёта по освоению • двигательных навыков и умений • разучиваемых стилей плавания; • сдача нормативов по физической и специальной подготовке. • тестирование обучающихся по теоретическому материалу. 	<ul style="list-style-type: none"> • сдача зачёта по освоению • двигательных навыков и умений • разучиваемых стилей плавания; • сдача нормативов по физической и специальной подготовке. • тестирование обучающихся по теоретическому материалу.
2 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> • сдача зачёта по освоению • двигательных навыков и умений • разучиваемых стилей плавания; • сдача нормативов по физической и специальной подготовке. • тестирование обучающихся по теоретическому материалу. 	<ul style="list-style-type: none"> • сдача зачёта по освоению • двигательных навыков и умений • разучиваемых стилей плавания; • сдача нормативов по физической и специальной подготовке. • тестирование обучающихся по теоретическому материалу.
3 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> • сдача зачёта по освоению • двигательных навыков и умений • разучиваемых стилей плавания; • сдача нормативов по физической и специальной подготовке. • тестирование обучающихся по теоретическому материалу. 	<ul style="list-style-type: none"> • сдача зачёта по освоению • двигательных навыков и умений • разучиваемых стилей плавания; • сдача нормативов по физической и специальной подготовке. • тестирование обучающихся по теоретическому материалу.
4 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> • сдача зачёта по освоению • двигательных навыков и умений • разучиваемых стилей плавания; • сдача нормативов по физической и специальной подготовке. • тестирование обучающихся по теоретическому материалу. 	<ul style="list-style-type: none"> • сдача зачёта по освоению • двигательных навыков и умений • разучиваемых стилей плавания; • сдача нормативов по физической и специальной подготовке. • тестирование обучающихся по 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., Пересадына 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. (05.04.2025 г.)
- 2.<http://swim-video.ru/>-видео по плаванию. (20.04.2025 г.)
- 3.<http://fizkult-ura/sci/swimming/>-информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам кроль на груди и спине. (25.04.2025 г.)
- 4.www.swim-video.ru-видеофайлы по технике спортивного плавания. (27.04.2025 г.)
- 5.[swim 7. narod.ru](http://swim7.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.

1 год 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 3х10м, 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

2 год 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 3х10м, 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

3 год 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 3х10м, 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	5-7	14-16

	перекладине из вися лёжа (девочки).		
6.	Сгибание-разгибание рук из исходного положения - упор лёжа. Кол-во раз.	14-16	12-15

4 год 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 3х10м, 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