

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 320  
Приморского района Санкт-Петербурга

**«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
ГБОУ школа №320  
Протокол № 1  
от «31» августа 2026 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ школа №320  
\_\_\_\_\_ Черноус И.Б.  
Приказ № 262-Д  
от «31» августа 2026 г.

Документ подписан электронной подписью  
Сертификат: 00CFFC133DA74199F7BC0E6796FA66E926  
Кому выдан: Черноус Ирина Борисовна  
Действителен: с 26.09.2025 по 20.12.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**Плавание «Старт»**

Адресат программы: 7-11 лет  
Срок реализации: 7 месяцев

Автор-составитель программы:  
Становая Ирина Эльмировна  
педагоги дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2026

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** общекультурный

Образовательная деятельность по программе осуществляется на государственном языке - русском.

Одной из основных задач образовательной деятельности, является физкультурно-оздоровительная, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием.

Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований, привёл к организации дополнительной секции по плаванию.

**Актуальность** данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей, и пропагандой здорового образа жизни. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Педагогическая целесообразность данной программы сделана на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально. Развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Освоив базовый курс, ребёнок может и в дальнейшем посещать тренировочные занятия, повышая свой уровень квалификации и улучшать свои спортивные результаты.

В этой программе рассматривается начальное обучение детей 7-11 лет. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система.

### **Адресат программы.**

Программа «Плавание Старт» рассчитана на 7 месяцев обучения и предназначена для обучающихся 7-11 лет, умеющих держаться на воде и не имеющих медицинских противопоказаний.

**Цель программы:** обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

### **Задачи образовательной программы:**

*Обучающие:*

- формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами

плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

*Развивающие:*

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся,
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

*Воспитательные:*

- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- воспитание чувства коллективизма и становление спортивного характера.

**Условия реализации программы:**

образовательная программа «Плавание Старт» рассчитана на 7 месяцев обучения. Занятия проводятся в большом бассейне 25x11 метров, поэтому одним из условий для занимающихся по данной программе является умение держаться на воде.

**Режим занятий:**

1 раз в неделю по 45 минут – 28 часов в год

**Форма организации деятельности:** групповая (до 15 детей), индивидуально-групповая.

*Методы организации учебно-воспитательного процесса.*

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа построена по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1. Словесный метод. Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

2. Наглядный метод обучения. Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением тренера. Также можно использовать, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.

3. Метод упражнения. При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

**Материально техническое оснащение**

Реализация программы проводится в плавательном бассейне 25 метров со следующим оборудованием и спортивным инвентарем:

- плавательные доски,
- колобашки,
- страховочный шест,
- тонущие предметы,
- резиновые мячи,
- плавательные лопатки различных размеров,

- секундомер.

## **Планируемые результаты.**

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения и навыки:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать плавательную терминологию;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- знать правила соревнований по спортивному плаванию;
- знать правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Учебный план

| №<br>п/п              | ТЕМА                                                                                                   | Кол-во часов |        |          | Формы контроля                                        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|-------------------------------------------------------|
|                       |                                                                                                        | Всего        | Теория | Практика |                                                       |
| 1. Начальное обучение |                                                                                                        |              |        |          |                                                       |
| 1.                    | Вводное занятие. Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья. Плавание как вид спорта | 1            |        | 1        | Дискуссия, беседа<br>Опрос в свободной форме          |
| 2.                    | Упражнения на дыхание                                                                                  | 1            |        | 1        | Выполнение упражнений, визуальный                     |
| 3.                    | Правильное положение тела пловца                                                                       | 1            |        | 1        | Визуальный контроль преподавателя                     |
| 2. кроль на спине     |                                                                                                        |              |        |          |                                                       |
| 4.                    | Техника плавания ногами кролем на спине                                                                | 1            |        | 1        |                                                       |
| 5.                    | Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук                                   | 2            |        | 2        |                                                       |
| 6.                    | Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине                            | 4            |        | 4        |                                                       |
| 7.                    | Старт из воды                                                                                          | 2            |        | 1        |                                                       |
| 8.                    | Скоростной поворот на спине «сальто»                                                                   | 2            |        | 1        |                                                       |
| 3. Кроль на груди     |                                                                                                        |              |        |          |                                                       |
| 9.                    | Техника работы ног при плавании кролем на груди                                                        | 1            |        | 1        | 25м ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду |
| 10.                   | Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди                                      | 2            |        | 2        | 50 м ногами кролем в согласовании с дыханием          |
| 11.                   | Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди                                     | 2            |        | 2        | Визуальный контроль                                   |
| 12.                   | Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди                            | 2            |        | 2        | 25м ногами кролем на груди с попеременной работой рук |
| 13.                   | Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)                                                       | 2            |        | 1        | Визуальный контроль                                   |
| 14.                   | Техника плавания кролем на груди в полной координации                                                  | 2            |        | 2        | Визуальный контроль                                   |
| 15.                   | Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди                                              | 1            |        | 1        | Визуальный контроль                                   |
| 16.                   | Старт с тумбочки                                                                                       | 1            |        | 1        | Визуальный контроль                                   |
| 17.                   | Контрольные и итоговые занятия                                                                         | 1            |        | 1        | Опрос, беседа, эстафета                               |
| ИТОГО                 |                                                                                                        | 28           |        | 28       |                                                       |

### Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год        | 01.10                             | 30.04                                | 28                   | 28                       | 1 раза в неделю по 1 часу |

### Оценочные и методические материалы.

Оценивание уровня освоения программы ребенком происходит по трем уровням: высокий, средний и низкий (Приложение 1).

При оценивании ребенка учитывается техника выполнения тестового упражнения, скорость движения, понимание инструкции и знание название упражнений.

После итогового контроля тренер дает рекомендации родителям о дальнейшем обучении.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 320  
Приморского района Санкт-Петербурга

**«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
ГБОУ школа №320  
Протокол № 1  
от «31» августа 2026 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ школа №320  
\_\_\_\_\_ Черноус И.Б.  
Приказ № 262-Д  
от «31» августа 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности

**Плавание «Старт»**

Адресат программы: 7-11 лет  
Срок реализации: 7 месяцев

Автор-составитель программы:  
Становая Ирина Эльмировна  
педагоги дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2026-2027

**Цель программы:** обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

**Задачи образовательной программы:**

*Обучающие:*

- формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

*Развивающие:*

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся,
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

*Воспитательные:*

- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- воспитание чувства коллективизма и становление спортивного характера.

**Планируемые результаты.**

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения и навыки:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать плавательную терминологию;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- знать правила соревнований по спортивному плаванию;
- знать правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Календарно-тематический план (7-11 лет)

| №   | Тема занятия                                                                                           | По плану | По факту |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| 1.  | Вводное занятие. Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья. Плавание как вид спорта |          |          |
| 2.  | Упражнения на дыхание                                                                                  |          |          |
| 3.  | Правильное положение тела пловца                                                                       |          |          |
| 4.  | Техника плавания ногами кролем на спине                                                                |          |          |
| 5.  | Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук                                   |          |          |
| 6.  | Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук                                   |          |          |
| 7.  | Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине                            |          |          |
| 8.  | Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине                            |          |          |
| 9.  | Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине                            |          |          |
| 10. | Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине                            |          |          |
| 11. | Старт из воды                                                                                          |          |          |
| 12. | Старт из воды                                                                                          |          |          |
| 13. | Скоростной поворот на спине «сальто»                                                                   |          |          |
| 14. | Скоростной поворот на спине «сальто»                                                                   |          |          |

|     |                                                                             |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 15. | Техника работы ног при плавании кролем на груди                             |  |  |
| 16. | Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди           |  |  |
| 17. | Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди           |  |  |
| 18. | Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди          |  |  |
| 19. | Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди          |  |  |
| 20. | Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди |  |  |
| 21. | Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди |  |  |
| 22. | Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)                            |  |  |
| 23. | Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)                            |  |  |
| 24. | Техника плавания кролем на груди в полной координации                       |  |  |
| 25. | Техника плавания кролем на груди в полной координации                       |  |  |
| 26. | Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди                   |  |  |
| 27. | Старт с тумбочки                                                            |  |  |
| 28. | Контрольные и итоговые занятия                                              |  |  |

### Содержание программы

ТЕМА 1. Вводное занятие.

**Теория:** Правила поведения на воде, в бассейне, в душе. Гигиена пловца. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Порядок прибытия на занятия.

Меры безопасности в бассейне.

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электро-фенами для сушки волос.

Личная гигиена пловца.

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья. Плавание как вид спорта.

Рассказ о способах плавания. Видеофильм «Стили плавания». Плавание как вид спорта. Гигиена, закаливание. Опрос по правилам поведения в бассейне. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека - важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Вход в воду. Комплекс физических упражнений на воде. Свободное плавание.

ТЕМА 2. Упражнения на дыхание.

**Теория:** Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Дыхание. Координация. Техника и терминология плавания.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Задержка дыхания. Выдохи в воду.

ТЕМА 3. Правильное положение тела пловца.

**Теория:** Задержка дыхания. Правильное положение тела пловца. Влияние физических упражнений на организм человека.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Вход в воду. «Поплавок». «Стрелочка». Скольжение на груди и на спине.

ТЕМА 4. Техника плавания ногами кролем на спине .

**Теория:** Техника плавания ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук. Комплекс упражнений на воде. Свободное плавание.

ТЕМА 5. Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук.

**Теория:** Техника плавания на спине.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание на спине ногами кролем в «стрелочке». Плавание на спине ногами кролем с попеременной, поочерёдной работой одной рукой с разными исходными положениями рук. Свободное плавание.

ТЕМА 6. Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине (4 часа).

**Теория:** Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счетов. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду. Свободное плавание.

ТЕМА 7. Старт из воды. (2 часа)

**Теория:** Техника старта из воды. Просмотр иллюстраций.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Упражнения плавание на спине. Выдохи в воду. Старт из воды.

ТЕМА 8. Скоростной поворот на спине «сальто» (2 часа)

**Теория:** Техника скоростного поворота на спине. Просмотр видеофильма.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Подготовительное упражнение – кувырок вперед. Скоростной поворот на спине сальто. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду. Свободное плавание.

ТЕМА 9. Техника работы ног при плавании кролем на груди (3 часа).

**Теория:** Техника работы ног при плавании кролем на груди.

**Практика:** Разминка. Скольжение на груди. Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания. Плавание ногами кролем на груди с выдохами в воду; с доской с разными положениями рук. Выдохи в воду «сядь на дно», выдохи с выпрыгиванием на прямые руки, приседания с выдохами в воду. Свободное плавание.

ТЕМА 10. Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди (3 часа).

**Теория:** Техника плавания кролем.

**Практика:** Разминка. Плавание ногами кролем на груди без доски с различными положениями рук в согласовании с дыханием. Свободное плавание.

ТЕМА 11. Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди (3 часа).

**Теория:** Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди.

**Практика:** Разминка. Плавание ногами кролем на груди в согласовании с переменной работой рук с доской и без доски. Выдохи в воду. Свободное плавание.

ТЕМА 12. Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди (2 часа).

**Теория:** Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.

**Практика:** Разминка. Плавание различных упражнений кролем на груди с доской и без доски. Выдохи в воду. Свободное плавание.

ТЕМА 13. Техника плавания кролем на груди (вольный стиль) (2 часа).

**Теория:** Техника плавания кролем на груди (вольный стиль).

**Практика:** Разминка. Плавание кролем на груди в полной координации с различными вариантами дыхания. Упражнения на дыхания. Свободное плавание.

ТЕМА 14. Техника плавания кролем на груди в полной координации (2 часа)

**Теория:** Техника плавания кролем на груди в полной координации.

**Практика:** Разминка. Плавание кролем на груди в полной координации с различными вариантами дыхания. Упражнения на дыхания. Свободное плавание.

ТЕМА 15. Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди (2 часа)

**Теория:** Учебный материал. Техника поворота и выхода после поворота под водой в кроле на груди.

**Практика:** Разминка. Подготовительное упражнение кувырок вперед в воде. Техника поворота и выхода после поворота под водой в кроле на груди. Плавание кролем на груди в полной координации с выполнением скоростного поворота. Упражнения на дыхание. Свободное плавание.

ТЕМА 16. Старт с тумбочки (2 часа).

**Теория:** Техника старта.

**Практика:** Разминка. Спады и прыжки в воду с бортика и с тумбочки. Плавание кролем на груди со старта с выполнением скоростных поворотов. Выдохи в воду. Свободное плавание.

ТЕМА 17.

**Теория:** Подведение итогов года, инструктаж по ОТ (поведение на воде в открытых водоемах, ПДД, поведение в общественных местах)

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на воде. Эстафета. Свободное плавание.

### Литература

1. Викулов А.Д. Плавание - М.: Издательство Владос-пресс, 2003
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов,- М.: Физкультура и спорт. 2006
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой,- М.: Физкультура и спорт. 2000
4. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
5. Вржесневский И.В. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
6. Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры,- М.: Спорт Академ Пресс.2002
7. Дрюэт Д. Плавание-перевод английского издания М.: 000 «Издательство АСТ», 2002
8. Козак О.Н. Волшебная книга игр для детей и их родителей. -Ростов на Дону: «Феникс», СПб: «Союз», 2004
9. Козлов А.В. Спортивные способы плавания : учебно-методическое пособие. - СПб : издательство СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2005
10. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учебно- методическое пособие,- СПб: издательство СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
11. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт,- Ростов на Дону: Феникс, 2001
12. Люсерио Б. Плавание : 100 лучших упражнений (пер. с англ. Т. Платоновой) -М.: Эксмо, 2010
13. Лях В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы - М.: Просвещение, 2007
14. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов с уроками по плаванию. - Волгоград: «Учитель»,2008
15. Макаренко Л.П. Плавание.- М.: Физкультура и спорт. 2002
16. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию - М.: ФИС, 2005
17. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. - М.: Педагогическое Общество России, 2006
18. Никулин А.В., Никулина Е.Г. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). - Пятигорск.2001
19. Платонов В. Н. Плавание-Киев: «Олимпийская литература», 2000
20. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003

**Оценочные материалы.**

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и способов плавания.

| № | Плавательные движения                               | Высокий уровень                                                   | Средний уровень                                              | Низкий уровень                                                                                                                     |
|---|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Скольжение на груди                                 | Без ошибок                                                        | Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты        | Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч)                                                                      |
| 2 | Скольжение на спине                                 | Без ошибок                                                        | Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты        | Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад) |
| 3 | Движения ногами при плавании кролем на груди, спине | Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами | Неправильное положение тела на воде                          | Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь                                                                                    |
| 4 | Движения руками при плавании кролем на груди        | Без ошибок                                                        | Пальцы рук не соединены                                      | Руки согнуты, неполный гребок                                                                                                      |
| 5 | Движения руками при плавании кролем на спине        | Без ошибок                                                        | Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены | Руки согнуты, неполный гребок                                                                                                      |
| 6 | Плавание кролем на груди в полной координации       | Практически без ошибок. Затянутый вдох                            | Руки и ноги согнуты                                          | Нет согласования движений рук, ног и дыхания                                                                                       |
| 7 | Плавание кролем на спине в полной координации       | Практически без ошибок. Неритмичное дыхание                       | Руки и ноги согнуты                                          | Нет согласования движений рук, ног и дыхания                                                                                       |

### Календарно-тематический план (7-11 лет)

| №   | Тема занятия                                                                                           | По плану | По факту |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| 29. | Вводное занятие. Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья. Плавание как вид спорта |          |          |
| 30. | Упражнения на дыхание                                                                                  |          |          |
| 31. | Правильное положение тела пловца                                                                       |          |          |
| 32. | Техника плавания ногами кролем на спине                                                                |          |          |
| 33. | Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук                                   |          |          |
| 34. | Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук                                   |          |          |
| 35. | Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине                            |          |          |
| 36. | Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине                            |          |          |
| 37. | Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине                            |          |          |
| 38. | Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине                            |          |          |
| 39. | Старт из воды                                                                                          |          |          |
| 40. | Старт из воды                                                                                          |          |          |
| 41. | Скоростной поворот на спине «сальто»                                                                   |          |          |
| 42. | Скоростной поворот на спине «сальто»                                                                   |          |          |
| 43. | Техника работы ног при плавании кролем на груди                                                        |          |          |
| 44. | Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди                                      |          |          |
| 45. | Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди                                      |          |          |
| 46. | Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди                                     |          |          |
| 47. | Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди                                     |          |          |
| 48. | Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди                            |          |          |
| 49. | Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди                            |          |          |
| 50. | Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)                                                       |          |          |
| 51. | Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)                                                       |          |          |
| 52. | Техника плавания кролем на груди в полной координации                                                  |          |          |
| 53. | Техника плавания кролем на груди в полной координации                                                  |          |          |
| 54. | Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди                                              |          |          |
| 55. | Старт с тумбочки                                                                                       |          |          |
| 56. | Контрольные и итоговые занятия                                                                         |          |          |