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 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 жизнью. 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 25х11 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

№ 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 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 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. Люсеро 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

21. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений - М.: Физкультура и спорт, 2000

Приложение 1

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 повёрнуты 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		