

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ГРАНД"
ООО "ГРАНД"

УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.Г. Митичкина

«____»
«ГРАНД»
2023г.



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ГРАНД»
ИНН 2311301283
ОГРН 1202300004697

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности:
«Обучение плаванию»**

г. Краснодар
2023 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» ознакомительного уровня физкультурно-спортивной направленности для детей с 7 лет рассчитана на 2 года.

Нормативные документы.

Настоящая программа по плаванию составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 года №273-ФЗ);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Указом Президента РФ от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства";

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);

- Приоритетным проектом "Доступное дополнительное образование для детей";

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629.

- Локальными актами ООО «Гранд».

Актуальность программы.

Актуальность программы связана с тем, что предмет изучения - плавание положительно влияет на общее здоровье и укрепляет иммунитет, а так же плавание - это жизненно необходимый навык. Человек, умеющий плавать, чувствует себя увереннее на воде, у него отсутствуют комплексы, связанные с умением плавать, страхи глубокой воды.

Цель: укрепление здоровья детей и мотивация их к ведению здорового образа жизни через обучение плаванию.

Задачи сформированы для каждого года обучения.

Ожидаемый результат.

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);

- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;

- владеть начальными навыками плавания стилями: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй» в полной координации движений.

Формы проведения занятий. Занятия проводятся в групповой форме. Занятия бывают теоретическими и практическими. Теоретические занятия проходят в форме инструктажа, беседы. Практические занятия в форме практических заданий, игр.

Режим занятий: 1 год обучения 2 раза в неделю по 40 минут, 2 год обучения 3 раза в неделю по 80 минут

№	Год обучения (группа)	Количество человек в группе	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1.	1 год обучения	10	1	36
2.	2 год обучения	10	6	214

Программа предусматривает в течение обучения участие учащихся в соревнованиях, весёлых стартах, что способствует закреплению полученных знаний, умений, навыков и является основанием для корректировки учебно-тематического плана.

Формами подведения итогов:

Промежуточная аттестация проводится два раза в каждом модуле в форме зачета.

2. Учебный план

Срок реализации программы 2 года:

№	Модуль	Часы	Промежуточная аттестация
1.	Модуль 1 года обучения	36 (1 час в неделю)	2
2.	Модуль 2 года обучения	212 (6 часов в неделю)	2
3.	Итого	248	4
4.	Всего	252	

3. Календарный учебный план

№	Разделы подготовки	сентяб	октябр	ноябрь	декабр	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
1	Модуль 1 года обучения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	-	-	38
2	Модуль 2 года обучения	24	24	24	24	24	24	24	24	22	-	-	-	214
Итого														252

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Рабочая программа модуля 1 года обучения.

Задачи

- Обучить правилам поведения в бассейне, правилам гигиены, основным правилам безопасного поведения на воде;

- Обучить навыкам правильного выполнения технических элементов плавания - стартам и поворотам;

- Обучить навыкам правильного выполнения двух стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине).

Учебно-тематический план

№	Содержание программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Формирование групп	-	2	2
2.	Теоретическая подготовка	1	-	1
3.	Специальная физическая подготовка	-	5	5
4.	Обучение техники стартов	-	4	4
5.	Игры в воде	-	4	4
6.	Изучение техники плавания «кроль на груди»	-	6	6
7.	Обучение техники поворотов	-	4	4
8.	Изучение техники плавания «кроль на спине»	-	6	6
9.	Общая физическая подготовка	-	4	4
10.	Промежуточная аттестация	-	2	2
11.	Всего	1	37	38

Ожидаемые результаты

Учащиеся знают правила поведения в бассейне, правила гигиены, основные правила безопасного поведения на воде;

- Учащиеся имеют навыки правильного выполнения технических элементов плавания - стартам и поворотам;

- Учащиеся имеют навыки правильного выполнения двух стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине).

Содержание

1. Формирование групп.

Комплектование групп.

2. Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед. Раскрываются следующие темы:

- Инструктаж по технике безопасности;
- Правила поведения в бассейне;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Терминология плавания.

3. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения на суше: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине.; прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца".

4. Обучение техники стартов

- старт с тумбочки;
- старт из воды.

5. Игры в воде

- «Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

- «Кто дальше проскользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде педагога они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком бассейне спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

- «На старт - марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде педагога «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду.

Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

- «**Все вместе**»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись. *Методические указания.* Для повышения интереса к игре участников Можно разделить на две равные по силам команды.

- «**Каскад**»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком педагогу необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения

Игры со скольжением и плаванием

-«**Кто дальше проскользит?**»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. *Методические указания.* При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

-«**Стрела**»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Педагог и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. *Методические указания.* Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

-«**Торпеды**»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. *Методические указания.* Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

Игры с выдохами в воду

«**У кого больше пузырей?**» По команде педагога играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. *Методические указания.* Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«**Ваньки-встаньки**» Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу педагога стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По

второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение. *Методические указания.* Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

«Качели» Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

«Кто победит?» Играющие становятся в шеренгу и по команде педагога идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта. *Методические указания.* При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

6. Изучение техники плавания «кроль на груди».

Подготовительные упражнения для освоения с водой:

- погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;
- всплывания и лежания на воде;
- выдохи в воду;
- скольжения.
 - 1) согласование движений ногами с дыханием;
 - 2) согласование движений руками с дыханием;
 - 3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
 - 4) плавание в полной координации.

7. Обучение техники поворотов.

- А) Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди
- Б) Поворот маятником
- В) вход во вращение
- Г) Техника выполнения поворотов

8. Изучение техники плавания «кроль на спине».

- 1) согласование движений ногами с дыханием;
- 2) согласование движений руками с дыханием;
- 3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

9. Общая физическая подготовка

- Упражнения на развитие выносливости
- ходьба в среднем темпе;
- длительные ходьба и бег в медленном темпе;

- кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);
- Упражнения на развитие силы
- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах;
- подтягивание;
- наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;
- лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу;
- упор сидя, поднимание и опускание одной ^Лили двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»);
- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;
- из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;
- Упражнения на развитие гибкости
- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением;
- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;
- из положения лёжа сделать «мост»;
- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».
- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;
- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.
- Упражнения на развитие скорости
- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);
- семенящий бег (8—12 м);
- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);
- бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);
- Упражнения на развитие координации
- жонглирование теннисными мячами;
- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);
- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди)

10. Промежуточная аттестация

Сдача контрольных упражнений. Проведение контрольных нормативов.

4.2. Рабочая программа модуля 2 года обучения

Задачи:

- Обучить правилам поведения при посещении организации по обучению плаванию;
- Познакомить с правилами, организацией и проведением соревнований по плаванию;
- Обучить техническим элементам плавания - стартам и поворотам;
- Обучить навыкам правильного выполнения четырех стилей плавания («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй»).

Учебно-тематический план

№	Содержание программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка	-	20	20
3.	Специальная физическая подготовка	-	20	20
4.	Закрепление техники плавания «кроль на груди»	-	30	30
5.	Закрепление техники плавания «кроль на спине»	-	30	30
6.	Изучение техники плавания «брасса»	-	30	30
7.	Изучение техники плавания «баттерфляй»	-	30	30
8.	Технико-тактическая подготовка	-	20	20
9.	Эстафетное плавание	-	7	7
10.	Закрепление техники стартов	-	12	12
11.	Обучение техники поворотов при плавании различными стилями	-	12	12
12.	Промежуточная аттестация	-	2	2
13.	Всего	1	213	214

Ожидаемые результаты

- Учащиеся знают правила безопасного поведения при посещении организации по обучению плаванию;
- Учащиеся знакомы с правилами организации и проведения соревнований по

плаванию;

- Учащиеся имеют навыки правильного выполнения технических элементов плавания старты и повороты;

- Имеют навыки правильного выполнения четырех стилей плавания («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй»);

Содержание

1. Теоретическая подготовка.

Правила поведения в бассейне

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне.

Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Правила, организация и проведения соревнований

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Гигиена физических упражнений

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на организм человека

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

2. Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости

- ходьба в среднем темпе;

- длительные ходьба и бег в медленном темпе;

- кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);

Упражнения на развитие силы

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);

- приседания на одной, двух ногах;

- подтягивание;

- наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;

- лежа на спине, поднятие прямых ног перпендикулярно туловищу;

- упор сидя, поднятие и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).

- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;

- из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;

- плавание (20—50 м);

- бег на коньках;

Упражнения на развитие гибкости

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением ;

- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;

- из положения лёжа сделать «мост»;

- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».

- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

Упражнения на развитие скорости

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);

- семенящий бег (8—12 м);

- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);

- бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);

Упражнения на развитие координации

- жонглирование теннисными мячами;

- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);

- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди).

3. Специальная физическая подготовка.

На суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании; для развития специальной гибкости, необходимой для совершенного овладения основным способом плавания и повышения функциональной подготовленности в упражнениях, которые идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10х400 м и плавание 10X100 м с одним и тем же интервалом отдыха).

В воде эти упражнения классифицируют по длине составных частей, способу выполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях).

4. Закрепление техники плавания «кроль на груди»

1) согласование движений ногами с дыханием;

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде.

1. И.п. — лежа на груди с опорой руками о бортик или дно бассейна (подбородок на поверхности воды). Быстрые попеременные движения ногами кролем.

2. И.п. — руки вперед ладонями вниз, голова между руками. В скольжении на груди - быстрые попеременные движения ногами кролем.

3. И.п. — одна рука вперед, другая у бедра, голова между руками. В

скольжении на груди — быстрые попеременные движения ногами кролем.

4. И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди - быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду.

5. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности.

6. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду через 2-4 удара ногами, пловец смотрит вперед.

7. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду, вдох с помощью поворота головы, раз в одну сторону, раз в другую.

8. И.п. — на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем на задержке дыхания, голова опущена в воду.

9. И.п. — на груди, с плавательной доской в одной руке, другая — вдоль туловища, прижата к бедру. Быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с поворотом головы в сторону прижатой к туловищу руки, выдох в воду.

- 2) согласование движений руками с дыханием;
- 3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

5. Закрепление техники плавания «кроль на спине».

- 1) согласование движений ногами с дыханием;
- 2) согласование движений руками с дыханием;
- 3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

6. Изучение техники плавания «брасса».

- 1) согласование движений ногами с дыханием;
- 2) согласование движений руками с дыханием;
- 3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

7. Изучение техники плавания «баттерфляй».

- 1) согласование движений ногами с дыханием;
- 2) согласование движений руками с дыханием;
- 3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

8. Техничко-тактическая подготовка.

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

9. Эстафетное плавание.

1. Встречные эстафеты.
2. Игры на воде.

10. Закрепление техники стартов.

- 1) Старт из воды
- 2) Старт с тумбочки
- 3) Освоение старта и элементов прикладного плавания;
- 4) Ориентировка под водой

11. Обучение техники поворотов при плавании различными стилями.
Открытые и закрытые повороты

12. Промежуточная аттестация.

Проведение контрольных нормативов.

Контрольное занятие, на котором выполняются практические задания с целью выявления уровня освоения программы.

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Бассейн малый – 1 шт.;
2. Бассейн большой – 1 шт.;
3. Разделительные дорожки - 3 шт.;
4. Поддерживающие жилеты - 20 шт.;
5. Плав. доски - 20 шт.;
6. Колобашки - 20 шт.;
7. Спасат. пояса - 20 шт.;
8. Секундомер - 3 шт.;
9. Ласты - 20 пар.;
10. Свисток - 3шт.;
11. Мячи резиновые - 3 шт.;
12. Шест спасательный - 2 шт.;
13. Скамейки - 7 шт.

Кадровое обеспечение: педагоги, организующие образовательный процесс по данной Программе имеющие высшее или среднее профессиональное образование по специальности, связанной с физкультурно-спортивной направленностью. С повышением квалификации один раз в три года.

6. Оценочные средства

Промежуточная аттестация проводится два раза в каждом модуле в виде контрольного занятия, на котором учащиеся выполняют контрольные упражнения.

По результатам выполнения контрольных упражнений учащимся присуждается уровень освоения программы исходя из набранных баллов:

1. **Высокий уровень:** от 20 до 16 баллов;
2. **Средний уровень:** от 15 до 11 баллов;
3. **Низкий уровень:** 10 и менее 10 баллов.

Оценочные материалы

1 года обучения

№ 1

Упражнение	Задание	Оценка
1. Упражнение вдох и выдох в воду	Стоя в воде, руки на бортике. Сделать вдох, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха - исчезновения пузырьков.	4 балла ребенок выполнял выдох 4 секунды 3 балла -3 секунды 2 балла-2 секунды 1 балл-1 секунда
2. Упражнение Скольжение на груди (м)	Стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.	4 балла- 5 метров 3 балла -4 метра 2 балла -3 метра 1 балл2-1 метр

3. Плавание кролем на груди с доской при помощи ног (м)	Проплыть 15 метров на груди с доской при помощи ног, выполняя выдохи в воду	4 балла-13-15 метров 3 балла- 10-12 2 балла- 7-9 метров 1 балл- менее 7
4. Упражнение на гибкость «наклон вперед сидя на полу» (см)	Учащийся сидя на полу, ноги прямые, расстояние между пятками 20-30 см, ступни — вертикально. Выполняют три разминочных наклона и четвертый — зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.	4 балла-10-15 см 3 балла- 5-9 см 2 балла- 1-5 см 1 балл- менее 1 см
5.Подтягивание из виса лежа от наклонной скамейке	Лежа на наклонной гимнастической скамейке, руки прямые, хват сверху, сгибать руки в локтевых суставах, касаясь подбородком. Туловище прямое	4 балла- 15 раз 3 балла- 12 раз 2 балла- 10раз 1 балл- менее 10 раз

№ 2

№2

Упражнение	Задание	Оценка
1. Упражнение вдох и выдох в воду	Стоя в воде, руки на бортике. Сделать вдох, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха - исчезновения пузырьков.	4 балла ребенок выполнял выдох 4 секунды 3 балла -3 секунды 2 балла-2 секунды 1 балл-1 секунда

<p>2. Упражнение «Торпеда» Скольжение на груди с работой ног и рук (м)</p>	<p>Стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Плыть кролем на груди в полной координации на одном дыхании.</p>	<p>4 балла- 10 метров 3 балла -8 метров 2 балла -6 метров 1 балл -5 метров</p>
<p>3. Плавание кролем на груди (на спине) с доской при помощи ног (м)</p>	<p>Проплыть 25 метров на груди (на спине) с доской при помощи ног, выполняя выдохи в воду</p>	<p>4 балла-25 метров 3 балла- 20 2 балла- 15 метров 1 балл - менее 15метров</p>
<p>4. Прыжок в длину с места</p>	<p>стопы на ширине плеч, руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Далее происходит разгибание в коленных суставах и максимальное выпрыгивание вперед-вверх.</p>	<p>4 балла-125-140 см 3 балла- 120-110 см 2 балла- 100-115 см 1 балл- менее 100 см</p>
<p>5. Подтягивание из вися лежа от наклонной скамейке</p>	<p>Лежа на наклонной гимнастической скамейке, руки прямые, хват сверху, сгибать руки в локтевых суставах, касаясь подбородком . Туловище прямое</p>	<p>4 балла- 20 раз 3 балла- 17 раз 2 балла- 15раз 1 балл- менее 12 раз</p>

Оценочные материалы

2 года обучения

№1

Упражнение	Задание	Оценка
1. Упражнение скольжение на спине с работой ног без поддерживающих средств (м)	Держась двумя руками за бортик бассейна, оттолкнуться от бортика и плыть при помощи ног в горизонтальном положении на спине руки вытянуты вверх.	4 балла- 25 метров 3 балла -20-24- метра 2балла -15-19 метра 1 Балл- менее 15 метро в
2. Упражнение Скольжение на груди с работой ног без поддерживающих средств (м)	Стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Руки прямые, активная работа ног с выдохами в воду.	4 балла- 5 метров 3 балла -4 метра 2 балла -3 метра 1 балл2-1 метр
3.Плавание кролем на груди в полной координации (м)	Проплыть 15 метров кролем на груди в полной координации	4 балла-13-15 метров 3 балла- 10-12 2 балла- 7-9 метров 1 балл- менее 7 метров
4. Упражнение на гибкость «наклон вперед сидя на полу» (см)	Учащийся сидя на полу, ноги прямые, расстояние между пятками 20-30 см, ступни — вертикально. Выполняют три разминочных наклона и четвертый — зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем	4 балла-18-20 см 3 балла- 14-17 см 2 балла- 10-13 см 1 балл- менее 10 см
5.Подтягивание из виса лежа от наклонной скамейке	Лежа на наклонной гимнастической скамейке, руки прямые, хват сверху, сгибать руки в локтевых суставах, касаясь подбородком . Туловище прямое	4 балла- 20 раз 3 балла- 16-19 раз 2 балла-13-15раз 1 балл- менее 13 раз

№2

Упражнение	Задание	Оценка
1. Старт в воду	Старт с тумбочки	Выполняется правильно по технике - 4 балла Выполняется с незначительными ошибками - 3 балла Выполняется с
2. Простой поворот «маятником»	Подплыть к бортику кролем на груди, выполнить поворот «маятником», оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.	Выполняется правильно по технике - 4 балла Выполняется с незначительными ошибками - 3 балла Выполняется с ошибками - 2 балла
3. 25м кролем на груди	Проплыть 25 м кролем на груди в полной координации с учетом времени.	4 балла- не более 40 секунд 3 балла- 41-45 с 2 балла- 46-50 с

7. Список литературы

1. Блайт Люсеро Плавание 100 лучших упражнений, ЭКСМО Москва, 2010;
2. Правила соревнований по плаванию;
3. Майкл Брукс Подготовка юных пловцов, Москва swimbook 2018;

Перечень интернет ресурсов

1. <http://swim-video.ru>
2. <http://swim7.narod.ru>
3. <http://fleshscanner.ru>
4. <https://www.goswim.tv>