

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 93»

05-03

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 14 от 30.08.2022



Утверждаю
Директор школы № 93
Приказ № 238-ОД от 31.08.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Обучение плаванию»

Возраст обучающихся: 6-8
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Суглов Игорь Николаевич

Ижевск 2022

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности бассейна Средней общеобразовательной школы № 93 города Ижевска в первый год обучения является физкультурно-оздоровительное, 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. Совершенствует функции мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием регулярных занятий плаванием.

Направленность программы — физкультурно-спортивная. В ней предусмотрены занятия с обучающимися разного уровня подготовленности и физического развития. Она представляет собой целостный комплекс воспитания и тренировки по оздоровительному плаванию.

Актуальность программы: Актуальность программы определяется заказом семьи на обучение ребенка плаванию, укрепление его здоровья и закаливание и желанием самого обучающегося научиться плавать. Трудно представить человека, который сомневался бы в важности обучения плаванию населения, особенно детей. Научить человека плавать - значит привить ему жизненно необходимый навык.

Отличительной особенностью программы является комплекс специальных и общефизических упражнений по повышению плавательных умений и навыков обучающихся.

Адресат программы - обучающиеся 6-11 лет с различным уровнем физического развития, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям в бассейне. Заниматься в группе может каждый учащийся, заинтересованный в повышении своих плавательных навыков, а также в развитии силы, быстроты, ловкости и выносливости. Программа носит также оздоровительный характер и способствует профилактике у детей различных заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Форма организации занятий - групповая (10-15 человек) в виде:

- теоретических и практических тренировочных занятий;
- игровых занятий;
- индивидуальных консультаций для учащихся их родителей;
- открытых уроков с привлечением родителей;
- соревнований.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год. Объем программы - 56 часов. Занятия проводятся два раза в неделю продолжительностью 40 минут.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основной целью данной программы является создание условий для приобретения навыка надежного длительного плавания в глубокой воде в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся, а также создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи программы:

1. Формировать у учащихся представление о здоровом образе жизни;
2. Способствовать овладению навыком плавания;
3. Ознакомить с основами техники всех способов спортивного плавания и широкому кругу двигательных навыков;
4. Развивать физические качества (выносливость, быстроту, гибкость, силу и координационные возможности);
5. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
7. Способствовать достижению спортивных успехов в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
8. Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
9. Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
10. Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
11. Выявить талантливых в спортивном отношении обучающихся.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе			Формы организации занятий
			Теория	Практика	Контроль	
	Вводное занятие	1	1	-	-	Беседа Педагогическое наблюдение
1	Упражнения для освоения с водой	10	-	8	2	
1.1	Упражнения на координацию	2	-	2	-	Тренировочное занятие
1.2	Упражнения на дыхание	2	-	2	-	
1.3	Лежание на воде	1	-	1	-	

1.4	Скольжение на воде	1	-	1	-	
1.5	Скольжение на груди с последующей работой ног	1	-	1	-	
1.6	Скольжение на спине с последующей работой ног	1	-	1	-	
1.7	Погружение в воду	1	-	-	1	Зачетное занятие
1.8	Курсовка	1	-	-	1	Зачетное занятие
2	Кроль на груди	14	-	12	2	
2.1	Плавание кролем с досочкой	2	-	2	-	Тренировочное занятие
2.2	Работа ног при плавании кролем	2	-	2	-	
2.3	Работа рук при плавании кролем	2	-	2	-	
2.4	Согласованность работы рук и ног при плавании кролем	2	-	2	-	
2.5	Согласованность работы рук с дыханием при плавании кролем	2	-	2	-	
2.6	Совершенствование техники плавания кролем в полной координации	2	-	2	-	
2.7	Проплывание отрезков кролем в полной координации	1	-	-	1	Зачетное занятие
2.8	Курсовка	1	-	-	1	Открытое занятие
3	Кроль на спине	14	-	12	2	
3.1	Плавание на спине с досочкой	2	-	2	-	Тренировочное занятие
3.2	Работа ног при плавании на спине	2	-	2	-	
3.3	Работа рук при плавании на спине	2	-	2	-	
3.4	Согласованность работы рук и ног при плавании на спине	2	-	2	-	
3.5	Согласованность работы рук с дыханием при плавании на спине	2	-	2	-	
3.6	Совершенствование техники плавания на спине в полной координации	2	-	2	-	
3.7	Проплывание отрезков на спине в полной координации	1	-	-	1	Зачетное занятие
3.8	Курсовка	1	-	-	1	Открытое занятие
4	Игры, эстафеты	6	-	6	-	
4.1	Подвижные игры на воде	2	-	2	-	Тренировочное занятие
4.2	Игры на воде с мячом	2	-	2	-	
4.3	Эстафетное плавание	2	-	2	-	
5	Прыжки в воду	4	-	4	-	
5.1	Техника старта из воды	1	-	1	-	

5.2	Спад в воду	1	-	1		Тренировочное занятие
5.3	Совершенствование техники старта из воды и прыжков в воду	2	-	2	-	
6	Повороты	4	-	4	-	
6.1	Поворот «маятником»	1	-	1	-	Тренировочное занятие
6.2	Повороты при плавании кролем	1	-	1	-	
6.3	Повороты при плавании на спине	1	-	1	-	
6.4	Совершенствование техники поворотов	1	-	1		
7	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине	3	-	3	-	
7.1	Плавание кролем на груди и спине с увеличением преодолеваемых отрезков	1	-	1	-	Тренировочное занятие
7.2	Плавание кролем на груди и спине на скорость	1	-	1	-	
7.3	Плавание кролем на груди и спине на выносливость	1	-	1	-	
	Итоговое занятие	1	-	-	1	Открытое занятие
	Итого:	56	1	48	7	

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие

Знакомство.

Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по плаванию.

Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

1. Упражнения для освоения с водой

Цель: Создание условий для овладения навыком дыхания в воде и простейших способов передвижения в воде, погружения, всплытия и лежания на воде и укрепления здоровья обучающихся.

1.1. Упражнения на координацию:

- вхождение в воду;
- передвижение по дну бассейна;
- передвижение по дну бассейна с различными положениями рук: за головой, вытянуты вверх, гребковые движения.

Подвижные игры: «Полоскание белья», «Кто выше выпрыгнет из воды», «Кто быстрее».

1.2 Упражнения на дыхание:

Выполнять подводящие упражнения пловца:

- передвижение по дну бассейна;

- упражнения на всплытие:

«Сядь на дно», «Поплавок», «Насос».

Уметь открывать глаза в воде.

Игры «Водолазы», «Караси и карпы».

Выполнять упражнения на улучшение дыхательных навыков:

- лежание на груди с задержкой дыхания на вдохе: «Бревно»;

- лежание на спине: «Звездочка».

- выдохи в воду с поворотом головы на вдох в сторону свободную от руки.

Совершенствовать дыхание в процессе игры «Кто дольше просидит под водой».

1.3 Лежание на воде

Выполнять упражнения на лежание и скольжение:

- лежание на спине и груди с задержкой дыхания на вдохе. Объяснять назначение выполняемых упражнений.

1.4 Скольжение на воде

Выполнять упражнения на лежание и скольжение:

- скольжение на спине и груди с задержкой дыхания на вдохе.

1.5 Скольжение на груди с последующей работой ног

Выполнять упражнения лежание и скольжение на груди:

- скольжение на груди от бортика с задержкой дыхания на вдохе, с различными вариантами положения рук;

- выдохи в воду с поворотом головы на вдох в сторону свободную от руки;

- скольжение на груди с последующими движениями ног: «стрелочка».

1.6 Скольжение на спине с последующей работой ног

Выполнять лежание и скольжение на спине:

- скольжение на спине от бортика, с различными вариантами положений рук;

- упражнение «Стрелочка» с работой ног на спине;

- лежание на спине: «звездочка».

Демонстрировать технику скольжения на спине.

1.7 Погружение в воду

- погружения в воду с головой, держась руками за бортик с задержкой дыхания на вдохе.

1.8 Курсовка

2. Кроль на груди

Цель: Создание условий для освоения основ техники спортивного способа плавания кроля на груди.

2.1 Плавание кролем с досочкой

Преодолевать отрезки скольжением на груди с досочкой с последующими движениями ногами.

Выполнять упражнения с досочкой на согласование работы рук и ног:

- плавание кролем на груди по одной руке в скольжении с доской;
- плавание кролем на груди с дыханием с работой одной руки, обеих рук с доской.

2.2. Работа ног при плавании кролем

Выполнять движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду; выдох в воду с поворотом головы на вдох.

Демонстрировать работу ног на груди с задержкой дыхания на вдохе.

2.3 Работа рук при плавании кролем

Выполнять движения рук в положении стоя у бортика; то же с выполнением выхода в воду.

Демонстрировать скольжение на груди с последующей работой рук.

Упражнения: «Мельница», «Дровосек».

2.4 Согласованность работы рук и ног при плавании кролем

Выполнять упражнения на согласование работы рук и ног:

- преодолевать отрезки скольжением на груди с последующими движениями рук и ног кролем;
- плавание кролем на груди в полной координации.

Проплывание учебных дистанций кролем на груди в полной координации.

Игра «Морской бой», «Салочки».

2.5 Согласованность работы рук с дыханием при плавании кролем

Выполнять упражнения на согласованность дыхания с движениями рук в скольжении.

Развивать координацию при плавании кролем на груди с дыханием.

Уметь измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Развивать дыхательную выносливость в процессе выполнения упражнений на задержку дыхания.

Выполнять движения одной и обеими руками кролем в согласованности с дыханием, стоя на дне и в скольжении.

Демонстрировать преодоление отрезков кролем на груди с задержкой дыхания, чередуя с плаванием на спине при помощи ног.

2.6 Совершенствование техники плавания кролем в полной координации

Характеризовать основные способы плавания.

Контролировать осанку и положения тела в процессе выполнения упражнений.

2.7 Проплывание отрезков кролем в полной координации

Проплывание учебных дистанций 25-50 м кролем на груди в полной координации.

2.8 Курсовка

Преодолевать дистанции кролем на груди в полной координации без учета времени.

3. Кроль на спине

Цель: Создание условий для освоения основ техники спортивного способа плавания кроля на спине.

3.1 Плавание кролем на спине

Преодолевать отрезки скольжением на спине с досочкой с последующими движениями ногами.

Выполнять упражнения с досочкой на согласование работы рук и ног:

- плавание кролем на спине по одной руке в скольжении с доской;
- плавание кролем на спине с дыханием с работой одной руки, обеих рук с доской.

3.2. Работа ног при плавании кролем на спине

Выполнять движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду; выдох в воду с поворотом головы на вдох.

Демонстрировать работу ног на спине.

3.3 Работа рук при плавании кролем на спине

Выполнять движения рук в положении стоя у бортика; то же с выполнением выхода в воду.

Демонстрировать скольжение на спине с последующей работой рук.

Упражнения: «Мельница», «Дровосек».

3.4 Согласованность работы рук и ног при плавании кролем на спине

Выполнять упражнения на согласование работы рук и ног:

- преодолевать отрезки скольжением на спине с последующими движениями рук и ног кролем;
- плавание кролем на спине в полной координации.

Проплывание учебных дистанций кролем на спине в полной координации.

Игра «Морской бой», «Салочки».

3.5 Согласованность работы рук с дыханием при плавании кролем на спине

Выполнять упражнения на согласованность дыхания с движениями рук в скольжении.

Развивать координацию при плавании кролем на спине с дыханием.

Уметь измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Развивать дыхательную выносливость в процессе выполнения упражнений на задержку дыхания.

Выполнять движения одной и обеими руками кролем в согласованности с дыханием, стоя на дне и в скольжении.

Демонстрировать преодоление отрезков кролем на спине с задержкой дыхания, чередуя с плаванием на спине при помощи ног.

3.6 Совершенствование техники плавания кролем в полной координации

Характеризовать основные способы плавания.

Контролировать осанку и положения тела в процессе выполнения упражнений.

3.7 Проплывание отрезков кролем в полной координации

Проплывание учебных дистанций 25-50 м кролем на спине в полной координации.

3.8 Курсовка

Преодолевать дистанции кролем на спине в полной координации без учета времени.

4. Игры, эстафеты

Цель: Создание условий для овладения теоретическими и практическими навыками игр на воде, ознакомление с основами эстафетного плавания.

Взаимодействовать со сверстниками, регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой и соревновательной деятельности. Игры «Пионербол», «Перестрелка», «Невод», «Веселые старты», «Отними мяч». «Водолазы», «Акула», «Водное поло». Излагать общие правила игры в водное поло.

Производить старт из различных исходных положений.

Уметь правильно передавать эстафету партнерам по команде.

5. Прыжки в воду

Цель: Создание условий для выполнения старта из воды, прыжков и спадов в воду.

Выполнять спад «в воду» на суше из различных исходных положений.

Демонстрировать спад и прыжок в воду вниз головой. Стартовый прыжок.

Совершенствовать навыки спада «в воду» в плавательном бассейне.

Выполнять старт из воды (на спине).

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении старта из воды.

6. Повороты

Цель: Создание условий для ознакомления с техникой поворота «маятником», поворотов при плавании на груди и спине.

Выполнять повороты «маятником» при плавании кролем на груди.

Выполнять повороты при плавании на спине в полной координации.

Совершенствовать технику выполнения поворотов при плавании кролем на груди и спине.

7. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине

Цель: Создание условий для совершенствования техники плавания кролем на груди и спине.

Преодолевать дистанции кролем на груди и спине в полной координации без учета времени.

Развивать выносливость при повторном проплывании отрезков на груди и спине в полной координации.

Демонстрировать технику плавания кролем на груди и спине в зале сухого плавания.

Проплывать отрезки кролем на груди и спине с постепенным увеличением дистанции.

Развивать координацию при плавании кролем на груди с дыханием через 2 гребка.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения учащиеся достигнут следующих образовательных результатов:

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье обучающихся, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки;
- Воздействовать на дыхательную и сердечно - сосудистую системы, центральный нервный аппарат.
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, повышать работоспособности организма.

Образовательные:

- Сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.
- Формировать культуру поведения в плавательном бассейне;
- Ознакомить с техникой безопасности на воде;
- Овладеть теоретическими знаниями о правилах закаливания, пользе плавания для организма;
- Формировать теоретические и практические знания основы плавания способом кроль на груди, кроль на спине.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать физические качества (выносливость, гибкость и координационные возможности);
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.
- Прививать чувство коллективизма, взаимовыручки.

Предметные результаты:

- Уметь входить в воду;
- Передвигаться по дну бассейна с различными положениями рук;
- Погружаться в воду с головой;
- Выполнять упражнения на технику дыхания;

- Выполнять упражнения на лежание и скольжени;
- Уметь применять спортивный инвентарь и нестандартное оборудование в процессе выполнения плавательных упражнений;
- Проплывать отрезки на груди и спине на ногах, держась за доску;
- Преодолевать отрезки скольжением на груди и спине с последующими движениями ногами;
- Выполнять упражнения на согласование работы рук и ног кролем на груди и спине;
- Выполнять упражнения на согласование работы рук и ног с дыханием кролем на груди и спине;
- Проплывать учебные дистанции кролем на груди и спине в полной координации;
- Совершенствовать технику гребка при плавании кролем на груди и на спине;
- Овладеть техникой прыжков в воду, стартов и поворотов;
- Иметь теоретические знания об эстафетном плавании и уметь применять их на практике;
- Знать правила подвижных игры на воде.

Способы определения результативности:

- для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями по специальной технической подготовке и общефизической подготовке, в которой фиксируются результаты обследования;
- для оценки степени удовлетворенности процессом, степени включения ребенка в процесс проводится опрос самого спортсмена, его тренера и родителей.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2022-2023 учебный год

1,2 – № групп

0 – недели по порядку

Условные обозначения:

У – учебные занятия;

К – каникулярный период;

П – промежуточная аттестация;

И – итоговая аттестация

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
№ группы		5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03-7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.04-25.04	26.04-2.05	3.05-9.05	
1		У	У	У	П	К	У	У	У	У	У	У	П	К	К	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	И
2		У	У	У	П	К	У	У	У	У	У	У	П	К	К	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	И
3		У	У	У	П	К	У	У	У	У	У	У	П	К	К	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	И
4		У	У	У	П	К	У	У	У	У	У	У	П	К	К	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	И
5		У	У	У	П	К	У	У	У	У	У	У	П	К	К	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	И
6		У	У	У	П	К	У	У	У	У	У	У	П	К	К	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	И
7		У	У	У	П	К	У	У	У	У	У	У	П	К	К	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	И
8		У	У	У	П	К	У	У	У	У	У	У	П	К	К	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	И
9		У	У	У	П	К	У	У	У	У	У	У	П	К	К	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	И

1.09-30.09.22; 10.05-31.08.23 – каникулы в связи с регламентных работ по отоплению в плавательном бассейне.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для выполнения программы необходимы следующие условия:

- в здании плавательного бассейна необходимо наличие чаши с водой, раздевалок и душевых, соответствующих СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»;
- наличие инструктора;
- форма (мальчики – плавки; девочки – купальный костюм; шапочка для плавания, резиновые тапочки, полотенце, мыло и мочалка – для всех обучающихся);
- кабинет инструктора;
- технические средства обучения плаванию (доски для плавания, мячи, колобашки).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Цель: подведение итогов работы на каждом этапе (в начале и в конце учебного года, а также в промежутках учебного процесса), обобщения накопленного опыта, поиск новых нестандартных решений.

Формы:

- Оценка результата (анализ достигнутых результатов ребенком, тренером, родителями);
- Оценка процесса (анализ проведенных занятий, удовлетворенность учебным процессом детей, родителей);
- Опрос (обучающихся, родителей в начале и конце учебного года);
- Определение перспективных направлений работы.

Для анализа достигнутых результатов разработана диагностическая карта контрольных упражнений и нормативов в соответствии с требованиями программы. Диагностика проводится два раза в год (стартовая и итоговая).

Оценка качества выполнения контрольных упражнений программы:

- Низкий уровень - учащийся допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора;
- Средний уровень - учащийся владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.
- Высокий уровень - учащийся проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения.

Для более успешного освоения обучающимися настоящей Программы главным является взаимодействие: педагог - родители - дети.

2.4. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ ПО ПЛАВАНИЮ

	Нормативные требования	Оценка	Контрольное испытание (неделя)
1	<p>Погружение с продолжительными выдохами под водой</p> <p>Достать шайбу со дна за 10 сек.</p>	<p>5 сек.- удовлетворит. 7 сек. - хорошо 9 сек. – отлично</p> <p>1 шт. - удовлетворит. 2 шт. - хорошо 3 шт. - отлично</p>	<p>5</p> <p>5</p>
2	<p>Удержание туловища на поверхности воды</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Поплавок» • «Звезда» (на груди и на спине) • Скольжение «Стрела» (на груди и на спине) 	<p>10 сек - удовлетворит. 15 сек.- хорошо 20 сек.- отлично</p> <p>4 м - удовлетворит. 5 м - хорошо 6 м - отлично</p>	<p>5</p> <p>5</p>
3	Плавание при помощи плавательной доски с помощью ног кролем на груди и спине	<p>10м – удовлетворит. 15м- хорошо 25 м - отлично</p>	13, 22
4	<p>Проплыть способом (со старта)</p> <ul style="list-style-type: none"> • «кроль» на груди • «кроль» на спине 	<p>12,5 м - удовлетворит. 18м- хорошо 25 м - отлично</p>	13, 22
5	Проплывание отрезка любым способом	<p>12,5 м - удовлетворит. 18м- хорошо 25 м - отлично</p>	32
6	Участие в соревнованиях	<p>активное участие - хорошо; победа, призовое место – отлично;выполнение разрядов - отлично</p>	В течение 2-й половины учебного года

2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. «Плавание». – Москва: «Физкультура и спорт», 1976.
2. Горбунова Г.Д. «Психология спорта». – Москва: «Физкультура и спорт», 1986.
3. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. «Специальная физическая подготовка пловца» на суше и в воде». – Москва: «Физкультура и спорт», 1986.
4. Макаренко Л.П. «Юный пловец». – Москва: «Физкультура и спорт», 1983.
5. «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельности спортивных школ» (Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С.Тимаковой). - Москва, 1995.
6. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера». - М.: Астрель, 2003.
7. «Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ...» (Под ред. Л.П. Макаренко). - Москва, 1983.
8. «Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренера ДЮСШ...». (Под ред. А.В. Козлова). - Москва, 1993.
9. «Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР». (Под ред.А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова). - Москва, 2004.
10. «Плавание». Учебник. Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: «Олимпийская литература», 2000.
11. Положение о ДЮСШ и СДЮСШОР. – Москва: «Советский спорт», 1987.
11. Приказ Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06. 2001 г. «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ».
12. Ежи Т. «Энциклопедия физических упражнений,- М.: Физкультура и спорт, 1998.
13. Педролетти М. «Основы плавания» - М.: Феникс, 2006.
14. Маклауд Й. «Анатомия плавания» - Минск, 2011.
15. Блайт Л. «Плавание. 100 лучших упражнений» - М.: Эксмо, 2011.