

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
муниципальный округ Невский округ,
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 177-ОД
_____ Соколова Н.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Базовое плавание»**

Возраст учащихся: 10- 15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Скаличева Наталья Валерьевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021г

Пояснительная записка

Программа «Базовое плавание» (далее – Программа) является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой *физкультурно-спортивной направленности*. Уровень освоения Программы – *общекультурный*.

Актуальность программы

Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. По данным медицинских специалистов, у 50 процентов школьников наблюдается отклонения в здоровье, нарушение осанки и опорно-двигательного аппарата, более трети детей школьного возраста имеют хронические заболевания.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит.

Особая актуальность обучения плаванию состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он может доплыть до берега или продержаться на воде, пока не подоспеет помощь.

Освоение материала проходит от простого к сложному и может по необходимости варьироваться. Порядок подачи материала может изменяться в зависимости от способностей детей к восприятию материала, запоминания его.

Отличительные особенности программы

Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Она реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

В данной программе раскрывается потребность в вариативных формах физического воспитания, обусловленных необходимостью учёта личных потребностей детей в области физической культуры и спорта, их индивидуальных способностей, воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

Результатом реализации программы должна стать положительная динамика в развитии физических, морально-волевых качеств личности учащихся, развитие устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям плаванием, совершенствования своего мастерства, участие в соревнованиях.

Адресат программы

Программа составлена для детей в возрасте от 10 до 15 лет, имеющих допуск к занятиям плаванием от врача.

Объем и срок реализации программы

Срок реализации Программы 1 год.

Для освоения Программы требуется 72 часа.

Режим занятий

Занятия по Программе проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Программа дополнительного образования может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме удаленного доступа, комбинированных занятий (частично дистанционно) вне помещений образовательных учреждений. Форма проведения занятий: групповые, работа в малых группах, индивидуальные, очные, дистанционные, комбинированные (частично дистанционные), теоретические, практические. При осуществлении дистанционного обучения используются следующие ресурсы: zoom.us, социальная сеть «ВКонтакте», портал дистанционного обучения do2.rcokoit.ru, resh.edu.ru, uchi.ru, videouroki.net, Яндекс Учебник

Цель программы

Формирование здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

Задачи программы

Обучающие:

1. Научиться уверенно держаться на воде.
2. Сформировать систему знаний и умений для освоения двигательных навыков трех способов плавания, кроль на груди и кроль на спине, брасс.
3. Научить учащихся осознано владеть своим телом в воде.
4. Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
5. Способствовать устранению недостатков физического развития.
6. Формирование основ базовых видов двигательной деятельности.

Развивающие:

1. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
2. Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
3. Способствовать укреплению здоровья и закаливанию.
4. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

Воспитательные:

1. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
2. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
3. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
4. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственных, эстетических качеств личности.

Условия реализации программы.

Условия набора детей и формирования групп:

В группу на обучение принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Набор детей в группу может проводиться с конца августа. Комплектование группы проводится до 10 сентября.

Наполняемость учебной группы:

Наполняемость группы – 15 чел.

Особенности организации образовательного процесса

Весь учебный материал Программы дается поэтапно в соответствии с возрастными особенностями учащихся и позволяет последовательно и постепенно расширять теоретические знания, и формировать практические умения и навыки.

В Программе используются основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Соревновательный метод подготовки, самостоятельность технических и тактических действий, удача или неуспех после выполнения приема, формируют способность управлять эмоциями, создают благоприятные условия для воспитания и учат не терять контроля над собственными действиями.

Формы проведения занятий:

- Игровое занятие (дает возможность отработать приемы взаимодействия);
- Демонстрация (необходима для показа приемов, действий);
- Соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей);
- Эстафеты;

Формы организации деятельности учащегося на занятии – групповая, индивидуальная, сочетание индивидуальной с групповыми. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и приемы плавания. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

Материально-техническое обеспечение:

- Бассейн 25 метров.
- Плавательные доски,
- Колобашки для плавания на руках
- Лопатки для плавания

Кадровое обеспечение Программы

Педагог дополнительного образования должен иметь образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Педагог должен владеть практическими навыками выполнения трудовых функций:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации;
- формирование представления об умении организовывать здоровую и берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием специальных дыхательных упражнений;
- изложение роли плавания и его значения в жизнедеятельности человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация игр, спортивных эстафет;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека в воде;
- выполнение технических действий со спортивным инвентарем;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении плавательных упражнений разными учениками;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умение применение двух способов плавания, а именно кроль на груди и кроль на спине, в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Личностные результаты:

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Учебный план

| №п/п | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы/способы контроля |
|------|---|------------------|--------|----------|------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос |
| 2 | Ознакомление с физическими свойствами воды | 23 | 11,5 | 11,5 | тренировочные занятия |
| 3 | Освоение техники плавания в кроле на груди и в кроле на спине | 23 | 11,5 | 11,5 | тренировочные занятия |
| 4 | Освоение техники плавания брасс | 24 | 12 | 12 | тренировочные занятия |

| | | | | | |
|---|------------------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 5 | Итоговое занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | Соревнования |
| | Итого: | 72 | 36 | 36 | |

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды контроля:

Входной контроль – при поступлении в группу проводится собеседование. Определяется уровень физической подготовки.

Текущий контроль проводится в течение года по определению уровня подготовки учащихся по усвоению изучаемых тем, а также уровня физической подготовки.

Промежуточный контроль проводится в конце планируемых этапов овладения умениями и знаниями изучаемых тем и уровня физической подготовки в конце декабря.

Итоговый контроль проводится по окончанию реализации программы.

Формы контроля

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений (Приложения 1-2).

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В мае месяце все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Методические материалы

Педагогические методики и технологии, используемые в процессе обучения:

Наглядный метод - работа по образцу.

Словесный метод – объяснение тех или иных движений.

Практический метод – наглядный показ в сочетании с объяснениями.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Используемая литература

- СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений» НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ. Санкт-Петербург 2010
- ПЛАВАНИЕ: ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2006
- ПЛАВАНИЕ УЧЕБНИК. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
- ПЛАВАНИЕ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ. Владос-пресс, 2004
- ПЛАВАНИЕ. 100 лучших упражнений. Эксмо 2010
- *Бабенкова. Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
- Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.:Просвещение, 1988
- Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002
- Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
- Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
- *В.С. Васильев «Обучение детей плаванию» Год: 2012*
- *Кубышкин В.П.* Учите школьников плавать.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004 г
- Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
- Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.- Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004
- *Усольцева Оксана «Плавание» Серия: «Библия тренера»*

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
муниципальный округ Невский округ,
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 177-ОД
_____ Соколова Н.А

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе**

«Базовое плавание»

Группа № 1
Возраст учащихся 10-15 лет

Разработчик: Скаличева Наталья Валерьевна
педагог дополнительного образования,

Санкт-Петербург
2021

Особенности организации образовательного процесса

Весь учебный материал Программы дается поэтапно в соответствии с возрастными особенностями учащихся и позволяет последовательно и постепенно расширять теоретические знания, и формировать практические умения и навыки.

В Программе используются основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Соревновательный метод подготовки, самостоятельность технических и тактических действий, удача или неуспех после выполнения приема, формируют способность управлять эмоциями, создают благоприятные условия для воспитания и учат не терять контроля над собственными действиями.

Задачи обучения

Обучающие:

7. Научиться уверенно держаться на воде.
8. Сформировать систему знаний и умений для освоения двигательных навыков трех способов плавания, кроль на груди и кроль на спине, брасс.
9. Научить учащихся осознано владеть своим телом в воде.
10. Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
11. Способствовать устранению недостатков физического развития.
12. Формирование основ базовых видов двигательной деятельности.

Развивающие:

5. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
6. Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
7. Способствовать укреплению здоровья и закаливанию.
8. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

Воспитательные:

5. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
6. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
7. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
8. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственных, эстетических качеств личности.

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка. Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей

Практика. Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности. Экскурсия по бассейну.

Раздел 2. Ознакомление с физическими свойствами воды

Теория. Рассказ о физических свойствах воды. Сообщение правил о задержке дыхания под водой. Сообщение о правилах всплытия, лежании и скольжении на воде (правильное положение пловца в воде). Рассказ о способах дыхания. Зрительная ориентация в воде. Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног кролем на груди и кролем на спине.

Практика. Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на груди и дыхания. Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на спине.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания, с выполнением дыхания в заданном ритме.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.
3. Упражнения, выполняемые без опорного положения. Движения ногами кролем на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на спине

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Движения ногами кролем на спине сидя, лежа, с опорой рук о бортик.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Движения ног в кроле на спине с различными исходными положениями рук и хватами за доску.
3. Упражнения, выполняемые безопорном положении, с различными исходными положениями рук.

Раздел 3. Освоение техники плавания в кроле на груди и в кроле на спине

Теория. Краткий обзор техники движения рук в кроле на груди и в кроле на спине в согласовании с дыханием

Практика. Техника движения рук в кроле на груди.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой в кроле на груди и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным).

Практика. Техника движения рук в кроле на спине.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на спине и выполнением проноса из различных исходных положений рук.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным, одновременным).

Раздел 4. Освоение техники плавания брасс

Теория. Технические и теоретические пояснения правильной техники плавания. Изучение техники плавания брасс. Специальные физические упражнения. Изучение работы ног

басс. Специальные физические упражнения. Имитационные упражнения. Совершенствование работы ног басс.

Практика. Технические пояснения правильной техники плавания. Изучение техники плавания басс. Специальные физические упражнения. Изучение работы ног басс. Специальные физические упражнения. Имитационные упражнения. Совершенствование работы ног басс.

Раздел 5. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов. Повторение пройденного материала

Практика. Проведение соревнования

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- изучение физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:
- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации;
- формирование представления об умении организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием специальных дыхательных упражнений;
- изложение роли плавания и его значения в жизнедеятельности человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация игр, спортивных эстафет;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека в воде;
- выполнение технических действий со спортивным инвентарем;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении плавательных упражнений разными учениками;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умение применение двух способов плавания, а именно кроль на груди и кроль на спине, в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Личностные результаты:

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
муниципальный округ Невский округ,
Нерчинская улица, дом 4, строение 1

E-mail: school693@mail.ru

РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ

Педагогическим советом

ГБОУ школа № 693

Невского района г. Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора ГБОУ школы № 693

Невского района Санкт-Петербурга

от 31.08.2021 № 177-ОД

Соколова Н.А.

**Календарно-тематический план
Рабочей программы «Базовое плавание»
Группа №1, 1 год обучения, количество часов -72
на 2021/2022 учебный год**

| № занятия | Планируемая дата | Фактическая дата | Тема | Кол-во часов | | | Формы/Способы контроля |
|-----------|------------------|------------------|--|--------------|--------|----------|-------------------------------------|
| | | | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | | | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | Собеседование |
| 2. | | | Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде, | 1 | 0,5 | 0,5 | Соревнования, тренировочные занятия |
| 3. | | | Упражнения по освоению с водой. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 4. | | | Упражнения по освоению с водой, | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 5. | | | Изучение работы ног кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|-----|-----|-----------------------|
| 6. | | Погружение, всплытие и лежание на воде. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 7. | | Упражнения на дыхание | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 8. | | Изучение работы ног кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 9. | | Упражнения на скольжение, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 10. | | Игра «Кто быстрее спрячется под воду» | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 11. | | Упражнения на скольжение, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 12. | | Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 13. | | Технические и теоретические пояснения правильной техники плавания брасс | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 14. | | Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 15. | | Погружение, всплытие и лежание на воде. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 16. | | Упражнения на дыхание | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 17. | | Изучение техники плавания брасс. Специальные физические упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 18. | | Изучение работы ног кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 19. | | Упражнения на скольжение, изучение работы ног кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 20. | | Упражнения на скольжение, изучение работы ног кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 21. | | Изучение работы ног брасс. Специальные физические упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 22. | | Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Игра «Звезда» | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 23. | | Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 24. | | Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения. Кроль | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|-----|-----|-----------------------|
| 25. | | Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения. Брасс | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 26. | | Упражнения на дыхание | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 27. | | Изучение работы ног кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 28. | | Изучение работы ног кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 29. | | Имитационные упражнения. Совершенствование работы ног брасс. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 30. | | Имитационные упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 31. | | Отработка техники плавания брасс. Специальные физические упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 32. | | Специальные физические упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 33. | | Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 34. | | Треджен на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 35. | | Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 36. | | Способы плавания на боку | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 37. | | Упражнения на дыхание | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 38. | | Специальные приемы игрового плавания. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 39. | | Отработка техники плавания брасс. Специальные физические упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 40. | | Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 41. | | Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 42. | | Имитационные упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 43. | | Отработка техники плавания брасс. Специальные физические упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 44. | | Совершенствование работы ног и рук кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 45. | | Треджен на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 46. | | Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 47. | | Отработка техники плавания брасс. Специальные физические упражнения. Игра «Насос» | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 48. | | Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |

| | | | | | | |
|-----|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------------------|
| 49. | | Имитационные упражнения. | | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 50. | | Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 51. | | Отработка техники плавания брасс. Специальные физические упражнения. Игра «Поезд в туннеле», «Водолазы | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 52. | | Упражнения на дыхание | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 53. | | Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 54. | | Проплывание 12,5 м кролем | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 55. | | Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 56. | | Проплывание 12,5 м кролем | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 57. | | Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 58. | | Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 59. | | Отработка техники плавания брасс. Специальные физические упражнения. Игра «Буксир» | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 60. | | Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 61. | | Техника безопасности при игре в воде | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 62. | | Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 63. | | Отработка техники плавания брасс. Специальные физические упражнения. Игра «Винт» | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 64. | | Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 65. | | Упражнения на дыхание | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 66. | | Проплывание 12,5 м кролем | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 67. | | Отработка техники плавания брасс. Специальные физические упражнения. Игра «Буксир» | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 68. | | Специальные приемы игрового плавания. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 69. | | Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 70. | | Игры «Стрела», «Торпеды» | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 71. | | Проплывание 12,5 м кролем | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| 72. | | Итоговое занятие: игра Торпеды | 1 | 0,5 | 0,5 | тренировочные занятия |
| | | ИТОГО | 72 | 36 | 36 | |

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
муниципальный округ Невский округ,
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 177-ОД
_____ Соколова Н.А

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2021-2022 учебный год
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Базовое плавание»**

| Год обучения, номер группы | Дата обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|----------------------------|----------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год, группа №1 | 01.09.2021 | 31.05.2022 | 36 | 72 | 72 | 2 раза в неделю по 1 часу |

Контрольные упражнения

Имитационные упражнения на суше

Для развития быстроты следует включать специальные гимнастические упражнения и упражнения в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Гребковые движения руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне.

«Скольжение» (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Подготовительные упражнения для освоения с водой:

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды. Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании. Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых занятиях, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в занятия.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.

3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Специальная физическая подготовка

является специализированным развитием общей физической подготовки.

Задачи ее:

Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта. Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Скольжения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Всплывания и лежания на воде

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Учебные прыжки в воду

1. Сидя на бортике сделать упор в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике сделать упор ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Тестирование для выполнения программы

| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|---|----------|---------|
| Возраст 7-10 лет | | |
| Общая физическая подготовка | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 130 | 120 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) | 6 | 4 |
| Наклон вперед стоя на возвышении (+ выполнил) | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед- назад; (см.) | 50 | 45 |
| Челночный бег 3x10 м; (с.) | 10,5 | 10,8 |

| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|---|----------|---------|
| Возраст 11-12 лет | | |
| Общая физическая подготовка | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 135 | 130 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) | 8 | 6 |
| Наклон вперед стоя на возвышении (+ выполнил) | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед- назад; (см.) | 50 | 45 |
| Челночный бег 3x10 м; (с.) | 10,3 | 10,7 |

| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|---|----------|---------|
| Возраст 13-15 лет | | |
| Общая физическая подготовка | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 140 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) | 10 | 8 |
| Наклон вперед стоя на возвышении (+ выполнил) | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед- назад; (см.) | 48 | 44 |
| Челночный бег 3x10 м; (с.) | 10,2 | 10,6 |

| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|---|----------|---------|
| Возраст 16-17 лет | | |
| Общая физическая подготовка | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 155 | 145 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз) | 12 | 10 |
| Наклон вперед стоя на возвышении (+ выполнил) | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед- назад; (см.) | 48 | 44 |
| Челночный бег 3x10 м; (с.) | 10,1 | 10,6 |