

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 21 Василеостровского района  
Санкт-Петербурга имени Э.П.Шаффе

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 13  
От 31.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ средней школы  
№ 21 Э.П.Шаффе  
А.И. Ачкасова  
Приказ № 80.ОД от 31.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЕ «Обучение плаванию»**

Возраст обучающихся: 8-9 лет

2022-2023 учебный год

2 год обучения

Группа №5

36 часов в год

Разработчик:  
Савич Н.А.  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

### Задачи:

#### Обучающие:

1. Содействовать овладению знаний о здоровом образе жизни, привлечению учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
2. Обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;
3. Способствовать овладению техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине;
4. Приобретение необходимых знаний о технике безопасности в воде во время летнего отдыха.

#### Развивающие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
2. Развитие «чувства воды», быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;
3. Способствовать развитию внимания, наблюдательности, способности к самоконтролю при выполнении упражнений.

#### Воспитательные:

1. Формирование культуры общения и поведения в социуме;
2. Формирование навыков здорового образа жизни;
3. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, личной ответственности.

## Содержание Программы

**Тема: «Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда»**

### **Теория**

Правила поведения в бассейне. Порядок прохода группы, нормы и правила поведения в раздевалке, душе и чаше бассейна.

Предназначение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические требования в бассейне. Необходимые принадлежности для душа (гель, губка, полотенце) и их применение. Требования в отношении внешнего вида и посторонних предметов (жвачка, украшения, заколки и т.п).

Точное выполнение требований преподавателя, знание условных сигналов и жестов. Объясняется детям, что недопустимо заплывать за определённые преподавателем границы, брать инвентарь без разрешения, нырять, прыгать в воду с бортиков, мешать выполнению задания другим ученикам, толкать друг друга и погружать с головой в воду, делать захваты за шею, руки, ноги, туловище, громко кричать и поднимать ложную тревогу, а также другие действия, влекущие за собой испуг или прочее негативное состояние. Передвижение в бассейне только шагом.

Правила охраны труда и техники безопасности в воде.

**Тема: «Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах»**

**Теория**

Значение плавания в жизни человека. Правила и меры безопасности на открытых водоёмах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

**Тема: «Имитационные и подготовительные упражнения»**

**Практика**

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

Движения ног разучивают в положении сидя. С формой гребковые движений руками знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками («Мельница») в положении стоя. Наряду с динамическими, используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц. Например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения – принять положение «скольжения» - вытягиваясь вверх, напрячь мышцы туловища, рук и ног.

**Тема: «Упражнения для освоения с водой»**

**Практика**

Освоение равновесия и обтекаемого положения тела. Умение вытягиваться вперёд в направлении движения. Освоение рабочей позы пловца. Нырания за предметами. Упражнения: «Кто дальше проскользит?», «Искатели жемчуга»

**Тема: «Дыхательные упражнения»**

**Практика**

Освоение навыка задержки дыхания на вдохе. Освоение выдохов в воду. Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе. Согласование движений рук, ног и дыхания. Упражнения: «У кого больше пузырей?», «Ваньки-встаньки», «Фонтанчики», «Качели»

**Тема: «Обучение техники плавания способом кроль на спине»**

**Практика**

Освоение техники движений рук и ног способом кроль на спине. Согласование движений ног и рук. Упражнения: «Торпеды», «Винт», «Мельница», «Кто быстрее?»

**Тема : «Освоение техники плавания способом кроль на груди»**

**Практика**

Упражнения для изучения движений ног кролем на груди: движения ног с доской и без доски; с различным положением рук; в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений рук кролем на груди: отдельные и попеременные гребки руками; согласование движений рук и ног.

Упражнения: «Торпеды», «Винт», «Мельница», «Кто быстрее?»

**Тема: «Соревнования»**

**Практика**

Участие в соревнованиях усиливает у детей мотивацию к занятиям физической культурой и спортом: делает учебный процесс более понятным, а отношения к занятиям –

активным и сознательным; создаёт условия для развития морально-волевых качеств характера, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Умение справиться с предстартовым волнением способствует формированию выдержки и самообладания.

Для детей первого года обучения младшего школьного возраста целесообразнее проводить спортивные праздники с элементами игр, конкурсов, весёлых эстафет на основе изученного материала. Такие мероприятия помогают привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, продемонстрировать свои достижения родителям.

***Тема: «Контрольные нормативы»***

***Практика***

Контрольные испытания имеют целью выявление динамики физической подготовленности детей до и после реализации программы

|    |                          | Нормативы |
|----|--------------------------|-----------|
| 1. | Плавание кролем на спине | 14 метров |
| 2. | Плавание кролем на груди | 14 метров |

***Темы: « Игры на воде. Свободное плавание»***

***Практика***

При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

Свободное плавание требует особого внимания к соблюдению правил техники безопасности в воде.

**Планируемые результаты**

***Личностные:***

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

***Метапредметные:***

1. Использование плавательных навыков в игровой и соревновательной деятельности;
2. Понятие о здоровом образе жизни;
3. Свойства воды;
4. Способность к анализу и самоанализу.

***Предметные:***

1. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, факторы закаливания;

2. Безопасное поведение в воде, правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне, бережное использование инвентаря и оборудования;
3. Освоение техники плавания кроль на спине, кроль на груди;
4. Умение самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время выполнения заданий, игровых ситуаций и свободного плавания.

### Календарно-тематическое планирование

#### 2 год обучения

| № п/п | Тема занятия                                                                                                | Всего часов | Планируемая дата | Фактическая дата |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|------------------|
| 1     | Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда | 1           | 06.09.2022       |                  |
| 2     | Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах                                                   | 1           | 13.09.2022       |                  |
| 3     | Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног и рук кролем на груди. «Мельница»                  | 1           | 20.09.2022       |                  |
| 4     | Упражнения для освоения с водой. Положение тела в воде                                                      | 1           | 27.09.2022       |                  |
| 5     | Упражнения для освоения с водой. Равновесие в воде                                                          | 1           | 04.10.2022       |                  |
| 6     | Дыхательные упражнения. Задержка дыхания.                                                                   | 1           | 11.10.2022       |                  |
| 7     | Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения ног                                             | 1           | 18.10.2022       |                  |
| 8     | Игры на воде. Свободное плавание. «Кто дальше проскользит?»                                                 | 1           | 25.10.2022       |                  |
| 9     | Дыхательные упражнения. Выдохи в воду                                                                       | 1           | 01.11.2022       |                  |
| 10    | Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения ногами с различным положением рук               | 1           | 08.11.2022       |                  |
| 11    | Дыхательные упражнения. Согласование движений ног с дыханием                                                | 1           | 15.11.2022       |                  |
| 12    | Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения рук                                             | 1           | 22.11.2022       |                  |
| 13    | Обучение технике плавания способом кроль на груди. Согласование движений ног и рук                          | 1           | 29.11.2022       |                  |
| 14    | Игры на воде. Свободное плавание. Эстафеты с мячом                                                          | 1           | 06.12.2022       |                  |
| 15    | Соревнования                                                                                                | 1           | 13.12.2022       |                  |
| 16    | Контрольные нормативы                                                                                       | 1           | 20.12.2022       |                  |
| 17    | Игры на воде. Свободное плавание. «Метко в цель»                                                            | 1           | 27.12.2022       |                  |
| 18    | Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног и рук кролем на спине. «Мельница»                  | 1           | 10.01.2023       |                  |
| 19    | Обучение технике плавания способом                                                                          | 1           | 17.01.2023       |                  |

|    |                                                                                             |    |            |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------|--|
|    | кроль на спине. Движения ног. «Фонтан»                                                      |    |            |  |
| 20 | Игры на воде. Свободное плавание. Плавание в ластах                                         | 1  | 24.01.2023 |  |
| 21 | Обучение технике плавания способом кроль на спине. Движения ног с различным положением рук  | 1  | 31.01.2023 |  |
| 22 | Игры на воде. Свободное плавание. Плавание в парах                                          | 1  | 07.02.2023 |  |
| 23 | Обучение технике плавания способом кроль на спине. Движения рук                             | 1  | 14.02.2023 |  |
| 24 | Игры на воде. Свободное плавание. «Всадники»                                                | 1  | 21.02.2023 |  |
| 25 | Обучение технике плавания способом кроль на спине. Согласование движений ног и рук          | 1  | 28.02.2023 |  |
| 26 | Дыхательные упражнения. Согласование движений рук кролем на спине с дыханием                | 1  | 07.03.2023 |  |
| 27 | Обучение технике плавания способом кроль на груди. «Винт»                                   | 1  | 14.03.2023 |  |
| 28 | Обучение технике плавания способом кроль на спине. Согласование движений ног, рук и дыхания | 1  | 21.03.2023 |  |
| 29 | Игры на воде. Свободное плавание. «Акула!»                                                  | 1  | 28.03.2023 |  |
| 30 | Обучение технике плавания способом кроль на груди. Увеличение дистанции                     | 1  | 04.04.2023 |  |
| 31 | Обучение технике плавания способом кроль на спине. Увеличение дистанции                     | 1  | 11.04.2023 |  |
| 32 | Игры на воде. Свободное плавание. «Веселые эстафеты                                         | 1  | 18.04.2023 |  |
| 33 | Соревнования                                                                                | 1  | 25.02.2023 |  |
| 34 | Контрольные нормативы                                                                       | 1  | 02.05.2023 |  |
| 35 | Игры на воде. Свободное плавание. «Подводный лабиринт»                                      | 1  | 16.05.2023 |  |
| 36 | Игры на воде. Свободное плавание. «Искатели жемчуга»                                        | 1  | 23.05.2023 |  |
|    | Итого:                                                                                      | 36 |            |  |

**Календарно-тематическое планирование**  
**Дистанционная форма**  
**2 год обучения**

|    | Тема занятия                                                | Всего часов | Дата | Формы трансляции учебного материала | Формы контроля    | Ресурсы/ссылки                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------|-------------|------|-------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника | 1           |      | Мини-лекция                         | Электронный опрос | Сеть VK<br><a href="https://vk.com/bassein_od_od_shaffe">https://vk.com/bassein_od_od_shaffe</a> |

|     |                                                                                               |   |  |                               |                   |                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|-------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | безопасности в воде. Инструктаж по ОТ                                                         |   |  |                               |                   |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.  | Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах                                     | 1 |  | Презентация                   | Электронный опрос | Сайт<br><a href="https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2018/05/20/kupanie-pravila-povedeniya-na-vode">https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2018/05/20/kupanie-pravila-povedeniya-na-vode</a> |
| 3.  | Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног и рук кролем на груди. «Мельница»    | 1 |  | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8qsJfzDMj0c">https://www.youtube.com/watch?v=8qsJfzDMj0c</a><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=QR1qYQzsp30">https://www.youtube.com/watch?v=QR1qYQzsp30</a>              |
| 4.  | Упражнения для освоения с водой. Положение тела в воде                                        | 1 |  | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j1gTBga4kZQ">https://www.youtube.com/watch?v=j1gTBga4kZQ</a>                                                                                                                           |
| 5.  | Упражнения для освоения с водой. Равновесие в воде                                            | 1 |  | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HUj0mJemnrY">https://www.youtube.com/watch?v=HUj0mJemnrY</a>                                                                                                                           |
| 6.  | Дыхательные упражнения. Задержка дыхания.                                                     | 1 |  |                               |                   |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7.  | Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения ног                               | 1 |  | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YDx0b47URcY">https://www.youtube.com/watch?v=YDx0b47URcY</a>                                                                                                                           |
| 8.  | Игры на воде. Свободное плавание. «Кто дальше проскользит?»                                   | 1 |  | Самостоятельная работа        | Тестовые задания  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a>                                                                                                                           |
| 9.  | Дыхательные упражнения. Выдохи в воду                                                         | 1 |  | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gf3IBpeEvZM">https://www.youtube.com/watch?v=gf3IBpeEvZM</a>                                                                                                                           |
| 10. | Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения ногами с различным положением рук | 1 |  | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gf3IBpeEvZM">https://www.youtube.com/watch?v=gf3IBpeEvZM</a>                                                                                                                           |
| 11. | Дыхательные упражнения. Согласование движений ног с дыханием                                  | 1 |  | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bflMwvufyOA">https://www.youtube.com/watch?v=bflMwvufyOA</a>                                                                                                                           |

|     |                                                                                                  |   |  |                               |                   |                                                                                                       |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|-------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12. | Обучение технике плавания способом кроль на груди.<br>Движения рук                               | 1 |  | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bflMwvufyOA">https://www.youtube.com/watch?v=bflMwvufyOA</a> |
| 13. | Обучение технике плавания способом кроль на груди.<br>Согласование движений ног и рук            | 1 |  | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8HMJyg2ZeOI">https://www.youtube.com/watch?v=8HMJyg2ZeOI</a> |
| 14. | Игры на воде.<br>Свободное плавание.<br>Эстафеты с мячом                                         | 1 |  | Самостоятельная работа        | Тестовые задания  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a> |
| 15. | Соревнования                                                                                     | 1 |  | Самостоятельная работа        | Тестовые задания  |                                                                                                       |
| 16. | Контрольные нормативы                                                                            | 1 |  | Самостоятельная работа        | Тестовые задания  |                                                                                                       |
| 17. | Игры на воде.<br>Свободное плавание. «Метко в цель»                                              | 1 |  | Самостоятельная работа        | Тестовые задания  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a> |
| 18. | Имитационные и подготовительные упражнения.<br>Движения ног и рук кролем на спине.<br>«Мельница» | 1 |  | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZS8YJFLnJ5c">https://www.youtube.com/watch?v=ZS8YJFLnJ5c</a> |
| 19. | Обучение технике плавания способом кроль на спине. Движения ног. «Фонтан»                        | 1 |  | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZS8YJFLnJ5c">https://www.youtube.com/watch?v=ZS8YJFLnJ5c</a> |
| 20. | Игры на воде.<br>Свободное плавание.<br>Плавание в ластах                                        | 1 |  | Самостоятельная работа        | Тестовые задания  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a> |
| 21. | Обучение технике плавания способом кроль на спине.<br>Движения ног с различным положением рук    | 1 |  | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S6hYrzJr67o">https://www.youtube.com/watch?v=S6hYrzJr67o</a> |
| 22. | Игры на воде.<br>Свободное плавание.<br>Плавание в парах                                         | 1 |  | Самостоятельная работа        | Тестовые задания  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a> |
| 23. | Обучение технике                                                                                 | 1 |  | Просмотр                      | Электронный       | <a href="https://www.youtube.com">https://www.youtube.com</a>                                         |



|     |                                                                                                        |   |  |                               |                   |                                                                                                       |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|-------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>плавания способом кроль на спине.<br/>Движения рук</p>                                              |   |  | учебных видеофильмов          | опрос             | <a href="#">/watch?v=fDZft-aFvkY</a>                                                                  |
| 24. | <p>Игры на воде.<br/>Свободное плавание.<br/>«Всадники»</p>                                            | 1 |  | Самостоятельная работа        | Тестовые задания  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a> |
| 25. | <p>Обучение технике плавания способом кроль на спине.<br/>Согласование движений ног и рук</p>          | 1 |  | Просмотр учебных видеофильмов | Электронный опрос | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yto4weadVQQ">https://www.youtube.com/watch?v=yto4weadVQQ</a> |
| 26. | <p>Дыхательные упражнения.<br/>Согласование движений рук кролем на спине с дыханием</p>                | 1 |  |                               |                   |                                                                                                       |
| 27. | <p>Обучение технике плавания способом кроль на груди. «Винт»</p>                                       | 1 |  |                               |                   |                                                                                                       |
| 28. | <p>Обучение технике плавания способом кроль на спине.<br/>Согласование движений ног, рук и дыхания</p> | 1 |  |                               |                   |                                                                                                       |
| 29. | <p>Игры на воде.<br/>Свободное плавание.<br/>«Акула!»</p>                                              | 1 |  | Самостоятельная работа        | Тестовые задания  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a> |
| 30. | <p>Обучение технике плавания способом кроль на груди.<br/>Увеличение дистанции</p>                     | 1 |  |                               |                   |                                                                                                       |
| 31. | <p>Обучение технике плавания способом кроль на спине.<br/>Увеличение дистанции</p>                     | 1 |  |                               |                   |                                                                                                       |
| 32. | <p>Игры на воде.<br/>Свободное плавание.<br/>«Веселые</p>                                              | 1 |  | Самостоятельная работа        | Тестовые задания  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a> |

|     |                                                        |   |  |                        |                  |                                                                                                       |
|-----|--------------------------------------------------------|---|--|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | эстафеты                                               |   |  |                        |                  |                                                                                                       |
| 33. | Соревнования                                           | 1 |  | Самостоятельная работа | Тестовые задания |                                                                                                       |
| 34. | Контрольные нормативы                                  | 1 |  | Самостоятельная работа | Тестовые задания |                                                                                                       |
| 35. | Игры на воде. Свободное плавание. «Подводный лабиринт» | 1 |  | Самостоятельная работа | Тестовые задания | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a> |
| 36. | Игры на воде. Свободное плавание. «Искатели жемчуга»   | 1 |  | Самостоятельная работа | Тестовые задания | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a> |

## Методические и оценочные материалы

### Учебно-методический комплекс программы «Обучение плаванию»

#### I Учебные и методические пособия для педагога и учащихся

**Инвентарь:** плавательные доски, колобашка в виде восьмерки, ласты, лопатки для плавания, нудлсы, мячи, секундомер, свисток.

**Наглядность**

Плакат « Правила поведения на воде», « Правила поведения в бассейне»

Иллюстрации с изображением водных видов спорта

Плакаты, схемы, фото различных способов плавания

Видеоматериалы для теоретических занятий

Фонотека музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений

Видеосъёмка выполняемых заданий для сравнительного анализа

**Методы и приёмы**

- Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
- Жестикуляция и сигналы
- Показ, разучивание, имитация упражнений
- Индивидуальная страховка и помощь
- Анализ выполнения упражнений
- Исправление ошибок
- Оценка ( самооценка) двигательных действий
- Подвижные игры и другие игровые приёмы
- Соревновательный эффект

#### II Система средств контроля результативности

##### Способы определения результативности

1. Наблюдения педагога за динамикой качества выполняемых заданий
2. Контрольные нормативы
3. Открытые занятия для родителей
4. Общешкольные соревнования

5. Районные соревнования
6. Городские соревнования
7. Мониторинг

### **Оценочные и методические материалы**

*Инвентарь:* плавательные доски, колобашка в виде восьмерки, ласты, лопатки для плавания, нудлсы, мячи, секундомер, свисток.

#### *Наглядность*

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта
- Плакаты, схемы, фото различных способов плавания
- Видеоматериалы для теоретических занятий
- Фонотека музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений
- Видеосъёмка выполняемых заданий для сравнительного анализа

#### *Методы и приёмы*

- Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
- Жестикуляция и сигналы
- Показ, разучивание, имитация упражнений
- Индивидуальная страховка и помощь
- Анализ выполнения упражнений
- Исправление ошибок
- Оценка (самооценка) двигательных действий
- Подвижные игры и другие игровые приёмы
- Соревновательный эффект