

Администрация Ленинского района МО «Город Саратов»
муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 89»
Ленинского района г. Саратова
(МОУ «Гимназия №89»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «31» августа 2023 г.



«Утверждаю»
Директор МОУ «Гимназия № 89»
Т.В.Астахова
Приказ № 304 «31» августа 2023 г.

	Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 89» ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА	МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 89» ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА
	Дата: 2023.09.26 16:25:06 +04'00'

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

Срок реализации программы 1 год
Возраст 6-13 лет

Автор-составитель:
Евсеев Андрей Иванович,
тренер-преподаватель

г. Саратов – 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании следующих документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;

- Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;

- Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

- Устав МОУ «Гимназии № 89» Ленинского района города Саратова.

Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Плавание отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия,

смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей.

Актуальность программы.

Здоровье российских учащихся находится на низком уровне. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди учащихся в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на 4–5%. К основным факторам риска формирования здоровья, в первую очередь, относятся: несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Объем учебных программ, их информативная насыщенность не всегда соответствуют функционально-возрастным возможностям учащихся. Кроме того, на здоровье губительно сказывается низкая двигательная активность. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35–40%, а среди старшеклассников – 75–85 %.

Занятия физической культурой в общеобразовательной школе проводятся 2-3 раза в неделю, что недостаточно для изменения показателей уровня здоровья учащихся. В немалой степени неблагополучие здоровья возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей.

Учитывая это, возникает необходимость в создании образовательной программы, построенной на дополнительных занятиях физическими упражнениями с использованием различных форм и видов спортивной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Занятие плаванием способствует формированию навыков здорового и безопасного образа жизни.

Отличительные особенности программы

С целью определения особенностей программы «Обучение плаванию», были проанализированы следующие дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

- «Плавание», разработчик Марченков В.С., учитель физической культуры, Саратов, 2021

- «Плавание», автор-составитель тренерский совет спортивного клуба плавания «Сириус», г. Энгельс, 2021

- «Плавание», Бабанова Т.Н., инструктор-методист, Бубирь Д.В., учитель физической культуры, г. Энгельс, 2021

В отличие от них:

- программа рассчитана на учащихся от младшего возраста 6 лет до 13 лет;
- данная программа предусматривает с первого занятия обучение одновременно всем спортивным и неспортивным способам плавания, методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания;

- гимназия имеет материально-технические возможности для обучения плаванию в условиях образовательного учреждения, а именно школьный бассейн;
- проведение встреч и мастер-классов со знаменитыми спортсменами.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 6-13 лет, для учащихся 1-6 классов.

Возрастные особенности учащихся

Младший школьный возраст – важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность детей в двигательной активности. Всестороннее развитие в младшем школьном возрасте в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры, в том числе плавание, в этом возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияют на их умственную сферу.

Срок освоения, объем программы.

Программа «Обучение плаванию» рассчитана на 9 месяцев.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю – 1 академический час, по расписанию. Полностью программа реализуется за 34 часа (первый год обучения за 33 часа).

Количество детей в группе 10-15 человек.

1.2. Цель и задачи рабочей программы:

Цель – содействие формированию здорового образа жизни средствами привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта – плавание;
- обучить основам техники плавания, стартов, поворотов;
- обучить основам прикладного плавания.

Развивающие:

- способствовать физическому развитию учащихся, укреплению здоровья, закаливанию организма;

- развивать физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- развивать коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;

Воспитывающие:

- прививать положительное отношение и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культуры и спорта;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3 Планируемые результаты:

Предметные результаты

К концу обучения учащийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- основы выполнения стартов и поворотов;
- основы прикладного плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Должны уметь:

- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- владеть всеми спортивными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;
- владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

Должны демонстрировать:

- владение техникой плавания;
- устойчивое позитивно-эмоциональное отношение к воде;
- адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей;
- общее позитивное самовосприятие;
- сформированность плавательных навыков.

Метапредметные результаты

- проявляет такие физические качества, как сила, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества;
- способен организовать сотрудничество и совместную деятельность с партнером по команде.

Личностные результаты

- проявляет интерес к занятиям обучения плаванию и готовность к самостоятельным занятиям;

- приветствует приоритет закаливания и ведения здорового и безопасного образа жизни.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	3	1	2	Опрос
2.	Обучение умению держаться на воде	3	1	2	Опрос. Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
3.	Обучение технике плавания «кроль»	30	0	26	
3.1.	Подготовка к обучению	4		4	Выполнение упражнений. Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
3.2.	Скольжение на груди.	9		9	Выполнение упражнений. Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
3.3.	Скольжение на спине	9		9	Выполнение упражнений. Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
3.4.	Гребковые движения руками	8		8	Выполнение упражнений. Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
4.	Контроль и соревнования. (кроме первого года обучения)	1		1	Сдача нормативов программы ГТО, соревнование
	Итого	34	5	29	

2 Содержание учебного плана

2.1 Вводное занятие.

Теория

Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка. Введение в вид спорта «Плавание». Значимость специальной и общей подготовки в занятии.

Значение спорта для организма человека и в воспитании характера. Гигиена, режим, питание пловца. Основы тренировки.

2.2 Обучение умению держаться на воде

Теория

Подготовительные упражнения по освоению бассейна.

Практика

Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц. Работа рук ног в воде. Движение ног кролем с помощью доски. Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна (с водой). Погружение с головой, держась за бортик бассейна. Погружение с головой с открыванием глаз. Отталкивание от бортика. Комплекс упражнений в воде, упражнения на задержку дыхания. Игры «Насос», «Пятнашки с поплавками». Игры в воде. «Волны на море» Всплытие «Поплавком», «Звездочкой» на груди и на спине. Выдох в воду «остудить чай», пускать пузыри в ладони с водой, опустив подбородок, лицо в воду. Скольжение на груди после отталкивания ногами от бортика. Свободное плавание.

3. Обучение технике плавания «кроль».

3.1. Подготовка к обучению

Практика

Движение ног кролем с помощью доски. Отталкивание от бортика. Комплекс упражнений в воде, упражнения на задержку дыхания. Игры в воде «Волны на море», «Насос», «Пятнашки с поплавками».

3.2. Скольжение на груди.

Практика

Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Скольжение на груди с задержкой дыхания. Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на груди с различным положением рук. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Скольжение на груди кролем в согласовании с дыханием. Скольжение на груди кролем с поворотом головы. Отталкивание, скольжение на груди. Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду».

3.3. Скольжение на спине

Практика

Скольжение на спине. Специальные упражнения. Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Скольжение на спине, прямые руки вверху. Скольжение на спине кролем в согласовании с дыханием. Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру). Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Разминка в воде. Скольжение на спине с движением руками кролем. Скольжение на спине

кролем с поворотом головы. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.

Прыжки. Погружение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»,

3.4. Гребковые движения руками

Практика

Разминка. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры.

4. Контроль и соревнования.

Практика

Сдача нормативов. Соревнования.

Формы аттестации и их периодичность:

1. Мониторинг (постоянного наблюдения за образовательным процессом)
2. Экспресс-тестирование (погружение под воду, скольжение на груди, техника плавания «кроль», «кроль» на груди, гребковые движения руками);
3. Приём и фиксация контрольных нормативов по программе ГТО.

Формы контроля при реализации программы

- **входной** по выявлению уровня умения держаться на воде;
- **текущий** после изучения тем: опрос, выполнение упражнений, анализ выполненного задания, корректировка двигательных ошибок, игра.
- **итоговый** (по итогам освоения программы) сдача нормативов, соревнования.

Формы отслеживания и фиксации результатов представляются в виде: результатов контрольных нормативов, протоколов соревнований и т.п.

5. Комплекс организационно-педагогических условий

5.1. Методическое обеспечение программы

Образовательная деятельность в объединениях «Плавание» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, турниры по плаванию, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования, тестирование, спортивные праздники, открытые занятия для родителей.

Программа ориентирована на плавательную подготовку. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

В основной части занятий решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

Заканчивается занятие подведением итогов и организованным уходом.

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе им дается теоретический и практический материал по основным направлениям обучения. Занятия проводятся в плавательном бассейне.

5.2. Условия реализации программы

Комплектование групп производится при условии отсутствия противопоказаний к занятиям плавания, наличия справки от врача.

Материально-техническое обеспечение:

- плавательная ванна – 25 метров , 1,2, 3, 4 дорожки
- доска для плавания - 20 шт.
- нарукавники, спасательные жилеты – 20шт.
- мячи игровые - 4 шт.
- секундомер - 1шт.
- колобашки – 10 шт.
- нудлс -10шт.
- багры -2 шт.
- спасательный круг – 2шт.
- спасательный плот – 1 шт.
- лопатки для плавания – 10шт.
- игрушки – 10 шт.
- тонущие игрушки разного вида и размера - 10 шт.
- очки для плавания – 10 шт.

Дидактические материалы:

- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- схемы и плакаты, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- правила соревнований по плаванию;

- инструктаж по технике безопасности;
- картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы

Информационное обеспечение:

- учебная литература;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;
- интернет-источники - <http://www.ukzdor.ru/plavanie.html>.

Кадровое обеспечение:

Программа может реализовываться тренером-преподавателем, имеющим среднее-специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Календарный учебный график

№ урока	Тема урока, раздела	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка.	1
2.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц. Работа рук ног в воде.	1
3.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц. Работа рук ног в воде.	1
4.	Отталкивание от бортика. Игры в воде. «Насос».	1
5.	Комплекс упражнений в воде, упражнения на задержку дыхания Игры «Насос», «Пятнашки с поплавками».	1
6.	Зарядка. Заплыв с поворотами и изменением направления. Игры в воде. “Волны на море”	1
7.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц. Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде. “Караси и щуки”	1
8.	Движение ног кролем. Скольжение на груди с различным положением. Игры в воде.	1
9.	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.	1
10.	Скольжение на груди под водой, руки вытянуты вперед.	1
11.	Скольжение на груди с последующей работой ног кролем.	1

	Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».	
12.	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем	1
13.	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе. Игры.	1
14.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	1
15.	Плавание кролем на груди и спине с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.	1
16.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц. Круговые движения на груди руками и ногами.	1
17.	Круговые движения на груди руками и ногами.	1
18.	Разминка. Круговые движения на спине, руками и ногами. Игры.	1
19.	Скольжение на спине. Игры в воде. «Караси и щуки».	1
20.	Скольжение на спине с различным положением рук Игры в воде.	1
21.	Скольжение на спине под водой, руки вытянуты вперед.	1
22.	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит».	1
23.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание.	1
24.	Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	1
25.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания	1
26.	Разминка. Игры в воде. Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	1
27.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц. Круговые движения на спине руками и ногами.	1
28.	Заплыв с поворотами и изменением направления. Игры в воде. «Волны на море»	1
29.	Закрепление материала. Свободное плавание.	1
30.	Разминка. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Закрепление материала. Свободное плавание.	1
31.	Разминка. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Закрепление материала. Свободное плавание.	1

32.	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Закрепление материала. Свободное плавание.	1
33.	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Закрепление материала. Свободное плавание.	1
34.	Контроль и соревнования. (Кроме первого года обучения)	1

Нормативы по плаванию

Класс	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
2класс	15м.	10м.	5м.	15м.	10м.	5м.
3класс	25м. без учета времени	15м.	7м.	25м. без учета времени	15м.	7м.
4класс	25м. без учета времени	20м.	10м.	25м. без учета времени	20м.	10м.
5класс	50м. без учета времени	25м. без учета времени	12м. без учета времени	50м. без учета времени	25м. без учета времени	12м. без учета времени
6класс	50м. за 1.00 секунду	50м. без учета времени	25м. без учета времени	50м. за 1.10 секунд	50м. без учета времени	25м. без учета времени

Учащиеся выполняют контрольные упражнения и нормативы по плаванию, при этом определяются следующие уровни освоения программы.

Уровни освоения программы «Обучение плаванию»

- **Высокий уровень** – учащийся отвечает на вопросы, выполняет упражнения и демонстрирует показатели с результатом высокого уровня;
- **Средний уровень** – учащийся отвечает на вопросы, выполняет упражнения и демонстрирует показатели с результатом среднего уровня;
- **Низкий уровень** – учащийся не отвечает на вопросы, не выполняет упражнения и демонстрирует показатели с результатом низкого уровня.

Список литературы и электронных ресурсов

Список литературы для педагога

1. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г
2. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
3. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2016г
4. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»
Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2016г. 5.
5. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014г.
6. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год
7. Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2015г.
8. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г
9. Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству»
Издательство: Феникс.2016г.
10. Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура в школе. №7»М. «Школьная пресса», 2014г.
11. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г

Электронные ресурсы.

takzdorovo.ru "Здоровая Россия"

www.minsport.gov.ru

www.gto

window.edu.ru

standart.edu.ru

Список литературы для детей и родителей.

- Булгакова Н.Ж. «Познакомьтесь – плавание» М. : «Аст. Астрель», 2002г.
Нечунаев И.П. «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

Электронные ресурсы

takzdorovo.ru "Здоровая Россия" - официальный сайт программы

www.minsport.gov.ru

Оценочные материалы

Для диагностики целевых показателей реализации программы используются:

- методика Т.В. Орловой «Какое у тебя здоровье?». Для изучения сформированности ценностного отношения к здоровью у школьников;
- методика Н.П. Капустина «Диагностика уровня воспитанности учащихся начальных классов» (диагностика поведенческого компонента);
- методика Шемшуриной А.И. «Диагностика нравственной воспитанности»;
- методика диагностики личностного роста. (авторы И.В. Кулешова, П.В. Степанов, Д.В. Григорьев).

Программа предусматривает пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых предметных, метапредметных и личностных результатов:

Результат	Формы контроля
Личностный	
Сформирована мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни	Методика « Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас.
Выработана дисциплинированность, упорство и настойчивость в достижении поставленных целей Проявляет интерес к развитию баскетбола в России, гордость за Родину и достижения отечественных спортсменов в прошлом и настоящем	Методика Е.П.Ильина, Е.К.Фещенко
Метапредметный	
уметь демонстрировать физические качества: силу, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества; - уметь организовать сотрудничество и совместную деятельность с партнером по команде.	
Познавательный	
Умеет вести наблюдение за показателями своего физического развития	Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями (по Н.Б. Танбиану)
Регулятивный	
Умеет управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Методика Н. Холла на эмоциональный интеллект

Коммуникативный	
Умеет оказывать помощь своим сверстникам	Тест коммуникативных умений Михельсона
Предметный	
Знает правила техники безопасности на занятиях	Опрос: 1. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях «Обучение плаванию» 2. Правила поведения в бассейне. 3. Значимость специальной и общей подготовки в занятии. 4. Правила поведения и режим дня. 5. Питание пловца.
Знает об истории плавания – как вида спорта	Опрос: Развитие плавания в России. Самоконтроль. Режим дня во время соревнований.
Знает основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, выполнение стартов и поворотов))	Экспресс-тестирование на занятиях. Комплекс упражнений в воде, упражнения на задержку дыхания. Игры в воде Сдача норм программы ГТО
Знает основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения	Опрос: Правила поведения и режим дня. Питание пловца

Оценочные материалы:

1. Методика « Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас.

Методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий (мотив эмоционального удовольствия мотив социального самоутверждения, мотив физического самоутверждения и т.д.), соответствующих определенным высказываниям (суждениям).

Наиболее предпочтительны для опрашиваемого те мотивы, по которым он набрал наибольшее количество баллов.

2. Тест « Упорство» (Методика Е.П.Ильина, Е.К.Фещенко)

Опросник содержит описание ряда ситуаций. Следует представить себя в этих ситуациях и оценить, насколько они для вас характерны. Чем больше баллов набрано, тем выше у вас упорство — стремление к достижению желаемого или необходимого, несмотря на временные неудачи.

3. Тест « Настойчивость» (Методика Е.П.Ильина, Е.К.Фещенко)

Опросник содержит описание ряда ситуаций, которые нужно оценить. Чем больше баллов набрано, тем выше у тебя настойчивость — устойчивое стремление к достижению отдаленных во времени целей, несмотря на возникающие затруднения.

4. Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями (по Н.Б. Танбиану)

О степени утомления судят по внешним субъективным признакам (окраска кожи, потливость, движение, внимание, самочувствие), которые невозможно измерить

5. Тест на эмоциональный интеллект (методика Н. Холла) показывает, как человек использует эмоции в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим, способности к общению; отношение к жизни и поиски гармонии. Чем больше сумма баллов по той или иной шкале (шкала «Эмоциональная осведомленность», шкала «Управление своими эмоциями»; шкала «Самотивация»; шкала «Эмпатия»; шкала «Управление эмоциями других людей») тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

6. Тест Л.Михельсона (перевод и адаптация Ю.З.Гильбуха) предназначен для определения уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть, построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные «снизу» (зависимые) и неправильные «сверху» (агрессивные).