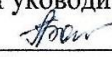


Принято на заседании  
методического объединения  
учителей начальных классов  
Руководитель МО:  
 Л.В.Баркова  
Протокол от 04.06.2018 №1

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол  
от 06.06.2018 №1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Школа № 14»  
Н.А.Майснер



Приказ от 20.07.2018 № 155-ОД

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
«Маленький дельфин»

*по спортивно-оздоровительному направлению развития личности*

для 1 класса «Б»

Составитель:  
Л.В. Баркова,  
учитель начальных классов

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Маленький дельфин» для начальной школы (спортивно-оздоровительное направление) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Физическая культура», авторы: Б.Егоров, Ю.Е. Пересадына и комплексной программы «Плавание», авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и физического развития обучающихся.

**Цель программы:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических и психических качеств, использование занятий плаванием для организации досуга.

### **Задачи:**

- 1) укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышать функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма;
- 2) содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- 3) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками и их совершенствованию;
- 4) воспитывать у детей необходимые морально-волевые качества;
- 5) выработать мотивационные установки на дальнейшее занятие плаванием.

Программа внеурочной деятельности «Маленький дельфин» составлена таким образом, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра - это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне, делать их более эффективными.

Программа «Маленький дельфин» ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм,

повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества

упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Это даёт возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно, что соответствует современным требованиям к организации учебного процесса, целям и задачам основной общеобразовательной программы.

Занятия плаванием тесно связаны с такими дисциплинами, как физическая культура и окружающий мир, так как способствуют развитию органов дыхания, исправлению недостатков осанки, закаливанию, повышают жизненный тонус. На занятиях дети закрепляют знания о правилах гигиены и правилах поведения на воде.

Занятия проводятся в городском бассейне, продолжительность-45 минут.

Количество часов во 2-м классе:

в неделю – 2 часа;

в год – 68 часов (8ч - теория, 60ч - практика).

### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате изучения курса обучающийся должен знать:

1. Названия плавательных упражнений.
2. Способов плавания и предметов для обучения.
3. Влияние плавания на состояние здоровья.
4. Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по программе «Маленький дельфин» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы появляются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** являются следующие умения:

- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять характеризовать роль плавания и его значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности ;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия в игровой и соревновательной деятельности;
- применять важные двигательные навыки.

УУД формируются в процессе взаимодействия с детьми, взрослыми, самостоятельной деятельности.

### **Содержание программы**

Курс обучения разбит на три этапа, основной задачей каждого из которых является:

- обучение детей держаться на воде с помощью плавательных средств;
- обучение плаванию различными способами, поворотам в воде и стартовым прыжкам;
- освоение комплексного плавания.

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

**Вводная часть** проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает обучающихся к выполнению задач основного занятия. Дети изучают: правила поведения учащихся на занятиях по плаванию, предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников, гигиену плавания и купания, значение плавания, как средства укрепления здоровья, виды водного спорта, вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги), поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

**В основной части** дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения, играют в воде.

**В заключительной части** необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

В программу внеурочной деятельности «Маленький дельфин» входят следующие типы упражнений:

**Вхождение в воду:** по трапу бассейна лицом к ступеням и соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

**Передвижение по дну бассейна:** ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук.

**Упражнения на всплытие и лежание на груди:** “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”, “Стрела”.

**Прыжки в воду:** в длину, в глубину, обыкновенные с бортика; сильный толчок руками; правильный сгиб ног в коленных суставах при входе в воду; малое разведение ног при входе в воду; неглубокий вход в воду.

**Плавание дельфином:** плавание дельфином с произвольным дыханием различных положений рук. Изучение движения ногами. Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином. Плавание дельфином с полной координацией. Игры: «Волны на море», «Караси и щуки», «Кто быстрее?».

**Кроль на груди:** движения ногами, руками, согласование движений руками и дыхания, скольжения на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания; повороты.

**Кроль на спине:** скольжение руки вдоль туловища, с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой рукой; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой; согласование движений рук, ног и дыхания. Игры: «Насос», «Морской бой», «Караси и щуки».

**Брасс:** согласованное движение руками и ногами. Плавание при помощи движений ногами брассом. Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Скольжение с гребковыми движениями рук брассом. Движение рук брассом с выдохом в воду. Плавание брассом в полной координации.

Игры: «Салки», «Кто дальше?», «Рыбаки и рыбки», «Эстафеты», «Пятнашки на воде»

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

**Вводная часть** проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основного занятия.

Дети изучают: правила поведения учащихся на занятиях по плаванию, предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников, гигиену плавания и купания, значение плавания, как средства

укрепления здоровья, виды водного спорта, вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги), поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

**В основной части** дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения, играют в воде.

**В заключительной части** необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

### Тематическое планирование

#### 1 класс – 66 часов

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Санитарно-гигиенические требования.	1ч.	1ч.	---
2.	Вхождение в воду.	11ч.	2	9ч.
3.	Передвижение по дну бассейна.	12ч.	1ч.	11ч.
4.	Упражнения на всплытие и лежа на груди.	18ч.	2ч.	16ч.
5.	Плавание дельфином.	10ч.	1ч.	9ч.
6.	Элементы кроля на груди.	12ч.	2ч.	10ч.
	<b>Итого:</b>	<b>64ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>54ч.</b>

### Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

#### 1 класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Характеристика деятельности обучающихся	Примечания
1	07.09	Вводное занятие. Санитарно-гигиенические требования.	Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию, предупреждение травматизма, гигиену плавания и купания, значение плавания, как средства укрепления здоровья.	
2	07.09	Вхождение в воду.	Вхождение в воду по трапу бассейна лицом к ступеням.	

3-4	14.09	Вхождение в воду.	Вхождение в воду по трапу бассейна лицом к ступеням.	
5-6	21.09	Вхождение в воду.	Вхождение в воду по трапу бассейна лицом к ступеням.	
7-8	28.09	Вхождение в воду.	Вхождение в воду соскоком вниз ногами с бортика.	
9-10	04.10	Вхождение в воду.	Вхождение в воду соскоком вниз ногами с бортика.	
11-12	11.10	Вхождение в воду.	Вхождение в воду соскоком вниз ногами с бортика.	
13-14	11.10	Передвижение по дну бассейна.	Ходьба.	
15-16	18.10	Передвижение по дну бассейна.	Ходьба.	
17-18	25.10	Передвижение по дну бассейна.	Ходьба.	
19-20	09.11	Передвижение по дну бассейна.	Бег. Игра «Волны на море».	
21-22	16.11	Передвижение по дну бассейна.	Бег. Игра «Волны на море».	
23-24	23.11	Передвижение по дну бассейна.	Бег. Игра «Волны на море».	
25-26	30.11	Передвижение по дну бассейна.	Прыжки вверх и вперед с гребковым движением рук.	
27-28	07.12	Передвижение по дну бассейна.	Прыжки вверх и вперед с гребковым движением рук.	
29-30	14.12	Передвижение по дну бассейна.	Прыжки вверх и вперед с гребковым движением рук.	
31-32	21.12	Упражнения на всплывание и лежа на груди.	Игра «Поплавок».	
33-34	28.12	Упражнения на всплывание и лежа на груди.	Игра «Поплавок».	
35-36	18.01	Упражнения на всплывание и лежа на груди.	Игра «Поплавок».	
37-38	25.01	Упражнения на всплывание и лежа на груди.	Игра «Утки-нырки».	
39-40	01.02	Упражнения на всплывание и лежа на груди.	Игра «Утки-нырки».	
41-42	08.02	Упражнения на всплывание и лежа на груди.	Игра «Утки-нырки».	
43-44	15.02	Упражнения на всплывание и лежа	Игра «Медуза».	



		на груди.		
45-46	01.03	Упражнения на всплывание и лежа на груди.	Игра «Медуза».	
47-48	15.03	Упражнения на всплывание и лежа на груди.	Игра «Медуза».	
49-50	22.03	Плавание дельфином.	Игра «Лягушки-квакушки».	
51-52	05.04	Плавание дельфином.	Игра «Лягушки-квакушки».	
53-54	12.04	Плавание дельфином.	Игра «Лягушки-квакушки».	
55-56	19.04	Плавание дельфином.	Игра «Лягушки-квакушки».	
57-58	26.04	Плавание дельфином.	Игра «Лягушки-квакушки».	
59-60	03.05	Элементы кроля на груди.	Движения руками. Игра «Волны на море».	
61-62	17.05	Элементы кроля на груди.	Движения руками. Игра «Волны на море».	
63-64	24.05	Элементы кроля на груди.	Движения ногами. Игра «Караси и щуки».	

### Тематическое планирование

#### 2 класс – 68 часов

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вхождение в воду	4ч.	---	4ч.
2.	Передвижение по дну бассейна	6ч.	1ч.	5ч.
3.	Упражнения на всплывание и лежа на груди и спине.	20ч.	2ч.	18ч.
4.	Плавание дельфином.	6ч.	1ч.	5ч.
5.	Элементы кроля на груди.	16ч.	2ч.	14ч.
6.	Элементы кроля на спине.	16ч.	2ч.	14ч.
	<b>Итого:</b>	<b>68ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>60ч.</b>

## Тематическое планирование

**3 класс – 68 часов**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вхождение в воду.	4ч.	---	4ч.
2.	Передвижение по дну бассейна.	6ч.	---	6ч.
3.	Упражнения на всплывание и лежа на груди и спине.	12ч.	1ч.	11ч.
4.	Плавание дельфином.	6ч.	1ч.	5ч.
5.	Элементы кроля на груди.	20ч.	2ч.	18ч.
6.	Элементы кроля на спине.	20ч.	2ч.	18ч.
	<b>Итого:</b>	<b>68ч.</b>	<b>7ч.</b>	<b>61ч.</b>

## Тематическое планирование

**4 класс -68 часов**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вхождение в воду.	4ч.	---	4ч.
2.	Передвижение по дну бассейна.	6ч.	---	6ч.
3.	Упражнения на всплывание, лежа на груди и на спине.	8ч.	1ч.	7ч.
4.	Плавание дельфином.	4ч.	---	4ч.
5.	Элементы кроля на груди.	18ч.	1ч.	17ч.
6.	Элементы кроля на спине.	16ч.	1ч.	15ч.
7.	Элементы стиля «Брасс».	12ч.	2ч.	10ч.
	<b>Итого:</b>	<b>68ч.</b>	<b>5ч.</b>	<b>63ч.</b>

## Календарно-тематическое планирование

### 2класс – 68 часов

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>1.</b>	<b>Вхождение в воду</b>	<b>4ч.</b>	<b>-</b>	<b>4ч.</b>	
1.	Вхождение в воду по трапу бассейна.	1ч.	-	1ч.	
2.	Вхождение в воду по трапу бассейна.	1ч.	-	1ч.	соревнование
3.	Вхождение в воду соскоком вниз ногами с бортика.	1ч.	-	1ч.	
4.	Вхождение в воду соскоком вниз ногами с бортика.	1ч.	-	1ч.	соревнование
<b>2.</b>	<b>Передвижение по дну бассейна</b>	<b>6ч.</b>	<b>1ч.</b>	<b>5ч.</b>	
1.	Ходьба.	1ч.	-	1ч.	
2.	Бег. Игра «Волны на море».	2ч.	0,5ч.	0,5ч.	
3.	Бег. Игра «Волны на море».	1ч.	-	1ч.	эстафета
4.	Прыжки вверх и вперед с гребковым движением рук.	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	
5.	Прыжки вверх и вперед с гребковым движением рук.	1ч.	-	1ч.	оформление альбома
6.	Прыжки вверх и вперед с гребковым движением рук.	1ч.	-	1ч.	
<b>3.</b>	<b>Упражнения на всплывание и лежания на груди.</b>	<b>20ч.</b>	<b>2ч.</b>	<b>18ч.</b>	
1.	«Поплавок».	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	
2.	«Поплавок».	1ч.	-	1ч.	
3.	«Поплавок».	1ч.	-	1ч.	
4.	«Утки-нырки».	1ч.	-	1ч.	
5.	«Утки-нырки».	1ч.	-	1ч.	сор-ние
6.	«Звезда».	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	
7.	«Звезда».	1ч.	-	1ч.	
8.	«Ныряльщики».	1ч.	-	1ч.	
9.	«Ныряльщики».	1ч.	-	1ч.	
10.	«Ныряльщики».	1ч.	-	1ч.	сор-ние
11.	«Медуза».	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	
12.	«Медуза».	1ч.	-	1ч.	
13.	«Медуза».	1ч.	-	1ч.	

14.	«Медуза».	1ч.	-	1ч.	
15.	«Медуза».	1ч.	-	1ч.	эстафета
16.	«Стрела».	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	
17.	«Стрела».	1ч.	-	1ч.	
18.	«Стрела».	1ч.	-	1ч.	
19.	«Стрела».	1ч.	-	1ч.	
20.	«Стрела».	1ч.	-	1ч.	эстафета
<b>4.</b>	<b>Плавание дельфином.</b>	<b>6ч.</b>	<b>1ч.</b>	<b>5ч.</b>	
1.	Плавание дельфином.	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	
2.	Плавание дельфином.	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	
3.	«Лягушки-квакушки».	1ч.	-	1ч.	
4.	«Лягушки-квакушки».	1ч.	-	1ч.	
5.	«Лягушки-квакушки».	1ч.	-	1ч.	
6.	«Лягушки-квакушки».	1ч.	-	1ч.	сор-ние
<b>5.</b>	<b>Элементы кроля на груди.</b>	<b>16ч.</b>	<b>2ч.</b>	<b>14ч.</b>	
1.	Движения руками. Игра «Волны на море».	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	
2.	Движения руками. Игра «Волны на море».	1ч.	-	1ч.	
3.	Движения руками. Игра «Волны на море».	1ч.	-	1ч.	
4.	Движения ногами. Игра «Караси и щуки».	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	
5.	Движения ногами. Игра «Караси и щуки».	1ч.	-	1ч.	
6.	Движения ногами. Игра «Караси и щуки».	1ч.	-	1ч.	
7.	Согласование движений руками и дыхания. Игра «Насос».	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	
8.	Согласование движений руками и дыхания. Игра «Торпеды».	1ч.	-	1ч.	
9.	Согласование движений руками и дыхания. Игра «Торпеды».	1ч.	-	1ч.	
10.	Согласование движений руками и дыхания. Игра «Насос».	1ч.	-	1ч.	соревнование
11.	Скольжение на груди с последующим подключением рук, ног, дыхания. Игра «Морской бой».	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	
12.	Скольжение на груди с последующим подключением рук, ног, дыхания. Игра «Морской бой».	1ч.	-	1ч.	

13.	Скольжение на груди с последующим подключением рук, ног, дыхания. Игра «Буксир».	1ч.	-	1ч.	
14.	Скольжение на груди с последующим подключением рук, ног, дыхания. Игра «Кто быстрее?»	1ч.	-	1ч.	
15.	Скольжение на груди с последующим подключением рук, ног, дыхания. Игра «Кто быстрее?»	1ч.	-	1ч.	
16.	Скольжение на груди с последующим подключением рук, ног, дыхания. Игра «Кто быстрее?»	1ч.	-	1ч.	эстафета
<b>6.</b>	<b>Плавание кролем на спине.</b>	<b>16ч.</b>	<b>2ч.</b>	<b>14ч.</b>	
1.	Движения руками. Игра «Волны на море».	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	
2.	Движения руками. Игра «Волны на море».	1ч.	-	1ч.	
3.	Движения ногами.	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	
4.	Движения ногами.	1ч.	-	1ч.	
5.	Движения ногами.	1ч.	-	1ч.	
6.	Согласованное движение руками, ногами, дыхания.	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	
7.	Согласованное движение руками, ногами, дыхания.	1ч.	-	1ч.	
8.	Согласованное движение руками, ногами, дыхания.	1ч.	-	1ч.	
9.	Согласованное движение руками, ногами, дыхания. Игра «Пятнашки».	1ч.	0,5ч.	0,5ч.	
10.	Согласованное движение руками, ногами, дыхания. Игра «Пятнашки».	1ч.	-	1ч.	
11.	Согласованное движение руками, ногами, дыхания. Игра «Пятнашки».	1ч.	-	1ч.	
12.	Согласованное движение руками, ногами, дыхания. Игра «Крокодилы на охоте».	1ч.	-	1ч.	
13.	Согласованное движение руками, ногами, дыхания. Игра «Крокодилы на охоте».	1ч.	-	1ч.	
14.	Согласованное движение руками, ногами, дыхания. Игра «Крокодилы на охоте».	1ч.	-	1ч.	
15.	Согласованное движение руками,	1ч.	-	1ч.	

	ногами, дыхания. Игра «Мяч на воле»				
16.	Согласованное движение рука-ми, ногами, дыхания. Игра «Мяч на воле»	1ч.	-	1ч.	
	<b>Итого:</b>	<b>68ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>60ч.</b>	

### Контрольные материалы

Контрольные нормативы даются на выбор учащихся.

1. Проплыть 10 метров вольным стилем.
2. Работа ног с плавательным средством и дыхание.
3. Согласование движений руками и ногами.

### Тест «Моё здоровье»

(из программы «Плавание», авт.В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2006г)

- |  | Очки |
|--|------|
| • Сколько раз в неделю ты посещаешь бассейн?                   |      |
| ○ 2 раза   | 0    |
| ○ 1 раз  | 5    |
| ○ никогда  | 15   |
| • Как часто ты болеешь простудными заболеваниями?              |      |
| ○ ни разу в учебном году                                       | 0    |
| ○ раз в год  | 5    |
| ○ раз в четверть   | 10   |
| • Есть ли у тебя нарушение осанки?                             |      |
| ○ нет  | 3    |
| ○ небольшое  | 5    |
| ○ да   | 10   |
| • Какие стили плавания ты знаешь?                              |      |
| ○ два и более  | 1    |
| ○ один   | 2    |
| ○ никакие  | 10   |
| • Нравится ли тебе заниматься плаванием?                       |      |
| ○ да   | 2    |
| ○ иногда   | 3    |
| ○ мне всё равно  | 10   |
| • Если набралось 6–7 очков – ты в полном порядке.              |      |
| • От 7 до 20 очков – уделяй больше внимания своему здоровью!   |      |
| • От 20 до 55 очков – пора подумать серьезно о своём здоровье! |      |

### Список литературы для учителя:

1. Бабенкова. Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003.
- 2 Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.

3. В. М. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.
4. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
5. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать / Л. Ф. Еремеева. -Детство-Пресс, 2005.
6. Петухов С.И., д.п.н., и др. Познавательные-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. – Новокузнецк, 2002.
7. Балакирева Н.И. и др. Валеологизация образовательного процесса. Методическое пособие. – Новокузнецк, 1999.

#### **Дополнительная литература:**

1. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб., 1997.
2. Оноприенко.Б.И. Игры и развлечения на воде / Б. И. Оноприенко. -М.: ФИС,1976.
3. Физкультура для всей семьи./Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина – М., 1989.