

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Плавание»
для обучающихся 7-9 классов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи курса
3. Место курса в плане внеурочной деятельности
4. Содержание курса: 7 класс
5. Содержание курса: 8 класс
6. Содержание курса: 9 класс
7. Планируемые результаты освоения программы
8. Тематическое планирование
9. Поурочное планирование
10. Формы контроля и оценивания
11. Требования безопасности при занятиях плаванием
12. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение
13. Нормативная и методическая основа

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Плавание» для обучающихся 7–9 классов разработана как программа спортивно-оздоровительной направленности основного общего образования. Курс ориентирован на укрепление здоровья, формирование устойчивой потребности в двигательной активности, освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания, развитие физических качеств, формирование навыков самоконтроля и безопасного поведения на воде.

Содержание программы соотнесено с модулем «Плавание» федеральной рабочей программы по физической культуре для 5–9 классов: предусматривает знания об истории и видах плавания, правила поведения и безопасности, личную гигиену, самоконтроль, освоение техники спортивных способов плавания, прикладное плавание, игры и развлечения на воде, а также первоначальные сведения о спасении на воде.

Программа рассчитана на 102 часа: по 34 часа в 7, 8 и 9 классах, из расчёта 1 час в неделю. Занятия проводятся в плавательном бассейне, соответствующем действующим санитарно-эпидемиологическим требованиям, при обязательном соблюдении правил безопасности, локальных инструкций объекта и допуска обучающихся к занятиям в соответствии с установленными требованиями.

Программа построена по принципу последовательного усложнения. В 7 классе акцент сделан на технике кроля на груди и на спине, дыхании, координации и безопасном поведении. В 8 классе совершенствуются ранее освоенные способы, вводится брасс, развиваются выносливость и навыки стартов и поворотов. В 9 классе повышается качество техники, развивается специальная выносливость, расширяется прикладная направленность, вводятся элементы судейства и самостоятельного планирования тренировочной деятельности.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА

Цель программы — создание условий для физического развития, укрепления здоровья и формирования культуры безопасного и технически грамотного поведения в водной среде средствами плавания.

- совершенствовать технику основных способов плавания и координацию движений в воде;
- формировать устойчивые навыки правильного дыхания, положения тела, работы рук и ног;
- развивать выносливость, силу, быстроту, гибкость и координационные способности;
- освоить безопасные старты, повороты, элементы прикладного плавания и действия в нештатных ситуациях;
- формировать навыки самоконтроля, дозирования нагрузки и восстановления;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь и уважение к правилам бассейна;
- расширять представления о плавании как виде спорта, средстве оздоровления и форме активного досуга;
- формировать интерес к регулярной двигательной активности и здоровому образу жизни.

3. МЕСТО КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс «Плавание» реализуется в рамках внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности. На его освоение отводится 34 часа в каждом из 7, 8 и 9 классов. Общий объём программы — 102 часа. Формы организации: учебно-тренировочное занятие, практикум в воде, круговая тренировка, игровое занятие, контрольное занятие, учебное соревнование, инструктаж и разбор техники.

Класс	Часы в год	Недельная нагрузка	Основной акцент
7 класс	34	1 час	кроль на груди и на спине, дыхание, безопасность
8 класс	34	1 час	совершенствование техники, брасс, старты и повороты, выносливость

Класс	Часы в год	Недельная нагрузка	Основной акцент
9 класс	34	1 час	техническая устойчивость, специальная выносливость, прикладное плавание, самоконтроль
ИТОГО	102	—	последовательная трёхуровневая программа

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА. 7 КЛАСС — 34 ЧАСА

Раздел 1. Безопасность, гигиена и самоконтроль (3 часа)

Правила поведения в бассейне и на дорожке. Личная гигиена пловца. Экипировка. Правила входа в воду и выхода из воды. Самоконтроль самочувствия, внешние признаки утомления. Действия при судороге, усталости, потере ориентации. Повторение правил вызова помощи.

Раздел 2. Основы техники плавания и упражнения на суше (4 часа)

Обтекаемое положение тела. Имитационные упражнения на суше. Работа стопы, положение кисти и предплечья. Дыхание в воду. Скольжение на груди и на спине. Согласование движений с дыханием.

Раздел 3. Кроль на груди (8 часов)

Работа ног, гребок руками, поворот головы для вдоха, согласование движений. Плавание по элементам и в полной координации. Исправление типичных ошибок. Плавание учебных отрезков с контролем техники.

Раздел 4. Кроль на спине (7 часов)

Положение тела, работа ног, пронос и вход руки в воду, гребок, согласование движений. Ориентация на дорожке. Плавание учебных отрезков и технические задания.

Раздел 5. Старты, повороты и элементы прикладного плавания (5 часов)

Отталкивание от бортика, скольжение после старта, простейшие повороты при плавании кролем на груди и на спине. Плавание с изменением направления, поддержание безопасной дистанции, действия при утомлении.

Раздел 6. Развитие выносливости, игры и итоговый контроль (7 часов)

Равномерное и повторное плавание учебных дистанций. Эстафеты, игры на воде, задания на координацию и ориентирование. Контроль техники, индивидуального прогресса и соблюдения правил безопасности.

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА. 8 КЛАСС — 34 ЧАСА

Раздел 1. Безопасность и функциональный самоконтроль (2 часа)

Повторение требований безопасности. Оценка самочувствия до, во время и после нагрузки. Пульсовой контроль в доступной форме. Принципы постепенного увеличения нагрузки и восстановления.

Раздел 2. Совершенствование кроля на груди и на спине (9 часов)

Экономичность движений, устойчивое положение тела, длина и частота гребка, ритм дыхания. Технические серии и координационные упражнения. Исправление индивидуальных ошибок.

Раздел 3. Брасс (8 часов)

Положение тела. Работа ног брассом, работа рук, дыхание, пауза и скольжение. Согласование движений в полной координации. Плавание коротких учебных отрезков брассом.

Раздел 4. Старты и повороты (5 часов)

Старт из воды на спине, старт с бортика в безопасном учебном варианте, скольжение, повороты при плавании кролем и брассом. Техника выхода после поворота.

Раздел 5. Выносливость и интервальная работа (6 часов)

Равномерное, переменное и повторное плавание. Серии учебных отрезков с контролем техники и восстановления. Индивидуальный подбор темпа.

Раздел 6. Прикладное плавание и итоговый контроль (4 часа)

Плавание с изменением способов и направления, удержание на воде, безопасное приближение к уставшему пловцу без контактного спасения. Учебное соревнование, технический зачёт, рефлексия.

6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА. 9 КЛАСС — 34 ЧАСА

Раздел 1. Безопасность, первая помощь и самоконтроль (3 часа)

Повторение правил безопасности в бассейне и на открытых водоёмах. Алгоритм вызова экстренной помощи. Основы безопасного поведения при обнаружении пострадавшего. Самоконтроль, признаки переутомления, восстановление после нагрузки.

Раздел 2. Совершенствование спортивных способов плавания (9 часов)

Кроль на груди, кроль на спине, брасс: техническая устойчивость, экономичность, ритм, длина гребка. Технические серии, коррекция индивидуальных ошибок, сочетание способов.

Раздел 3. Элементы скоростно-силовой и специальной подготовки (6 часов)

Короткие ускорения, повторное плавание, работа ног и рук с инвентарём, упражнения на частоту и мощность движений. Развитие специальной выносливости с обязательным контролем восстановления.

Раздел 4. Старты, повороты и технические комбинации (5 часов)

Совершенствование стартов и поворотов для освоенных способов. Соединение старта, участка дистанции, поворота и финиша. Техническая устойчивость на фоне утомления.

Раздел 5. Прикладное плавание и действия в водной среде (5 часов)

Удержание на воде, плавание в одежде только при наличии безопасных условий и по решению педагога; транспортировка плавающего предмета; использование подручных средств для подачи пострадавшему с берега. Принцип: помощь без неоправданного риска для спасателя.

Раздел 6. Самостоятельная деятельность, судейство и итоговый контроль (6 часов)

Планирование личной разминки и технической серии. Правила простейших соревнований. Роли судьи на старте, финише и дорожке. Учебное соревнование, индивидуальный анализ прогресса и составление рекомендаций для самостоятельной двигательной активности.

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- осознанное отношение к здоровью, физической активности и личной безопасности;
- дисциплинированность и ответственность при выполнении правил поведения в бассейне;
- готовность к сотрудничеству, взаимопомощи и уважительному взаимодействию;
- понимание ценности регулярных занятий физической культурой и плаванием;
- позитивное отношение к личному прогрессу и корректному сравнению результатов с собственными предыдущими показателями.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ставить двигательную задачу, планировать последовательность её выполнения и оценивать результат;
- анализировать технику движения по заданным критериям и вносить корректировки;
- использовать простые способы самоконтроля и фиксировать динамику физического состояния;
- работать индивидуально и в группе, соблюдать правила взаимодействия и безопасную дистанцию;
- применять знания о безопасности и первой помощи в моделируемых ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 7 класса обучающийся:

- знает правила поведения и безопасности в бассейне, требования личной гигиены и самоконтроля;
- выполняет основные технические элементы кроля на груди и на спине;
- согласует движения рук, ног и дыхание в освоенных способах;
- выполняет скольжение, отталкивание от бортика и простейшие повороты;
- может проплыть учебную дистанцию выбранным способом без нарушения правил безопасности и с сохранением технически приемлемой формы.

К концу 8 класса обучающийся:

- стабильно выполняет кроль на груди и на спине на учебных дистанциях;
- выполняет основные движения брассом и согласует их с дыханием;
- использует старт и поворот в доступном учебном варианте;
- регулирует темп плавания с учётом дистанции и собственного состояния;
- понимает назначение интервальной работы и восстановления.

К концу 9 класса обучающийся:

- демонстрирует устойчивую технику не менее двух освоенных способов плавания и элементы третьего;
- выполняет старт, поворот и финиш в связке с прохождением учебного отрезка;
- планирует простую индивидуальную разминку и техническую серию;
- объясняет базовые правила безопасного оказания помощи на воде и принцип недопустимости риска для спасателя;
- участвует в учебном соревновании и может выполнять простые судейские функции.

8. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№	Раздел	Часы	Практические занятия	Контроль / зачёт	Основные виды деятельности
1	Безопасность, гигиена и самоконтроль	3	2	1	инструктаж; самоконтроль; действия при утомлении
2	Основы техники и упражнения на суше	4	4		скольжение; дыхание; имитационные упражнения
3	Кроль на груди	8	8		работа ног и рук; дыхание; координация
4	Кроль на спине	7	7		положение тела; гребок; координация
5	Старты, повороты, прикладные элементы	5	5		отталкивание; повороты; безопасное ориентирование
6	Выносливость, игры и итоговый контроль	7	5	2	серии; эстафеты; игры; технический зачёт
	ИТОГО	34	31	3	

8 КЛАСС

№	Раздел	Часы	Практические занятия	Контроль / зачёт	Основные виды деятельности
1	Безопасность и функциональный самоконтроль	2	1	1	инструктаж; самоконтроль; восстановление
2	Совершенствование кроля на груди и на спине	9	9		технические серии; коррекция ошибок
3	Брасс	8	8		работа ног и рук; дыхание; координация
4	Старты и повороты	5	5		старт; поворот; выход после поворота
5	Выносливость и интервальная работа	6	6		равномерная; переменная; повторная работа
6	Прикладное плавание и итоговый контроль	4	2	2	ориентирование; технический зачёт; учебное соревнование
	ИТОГО	34	31	3	

9 КЛАСС

№	Раздел	Часы	Практические занятия	Контроль / зачёт	Основные виды деятельности
1	Безопасность, первая помощь и самоконтроль	3	1	2	инструктаж; алгоритм действий; самоконтроль
2	Совершенствование способов плавания	9	9		технические серии; сочетание способов
3	Скоростно-силовая и специальная подготовка	6	6		ускорения; специальные упражнения; интервалы
4	Старты, повороты и технические комбинации	5	5		соединение элементов дистанции
5	Прикладное плавание	5	5		удержание на воде; безопасная помощь с берега

№	Раздел	Часы	Практические занятия	Контроль / зачёт	Основные виды деятельности
6	Самостоятельная деятельность, судейство, контроль	6	4	2	разминка; судейство; учебное соревнование
	ИТОГО	34	30	4	

9. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС — 34 ЧАСА

№	Тема занятия	Основная деятельность	Часы	Дата	Форма контроля	Примечание
1	Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в бассейне	Инструктаж; организация группы	1		Инструктаж	
2	Личная гигиена пловца. Экипировка. Самоконтроль	Подготовка к занятию; оценка самочувствия	1		Текущий	
3	Действия при утомлении, судороге и потере ориентации	Моделирование безопасных действий	1		Зачёт по безопасности	
4	Обтекаемое положение тела. Скольжение на груди	Скольжение, отталкивание	1		Практика	
5	Скольжение на спине. Работа ног	Упражнения с опорой и без опоры	1		Практика	
6	Дыхание в воду. Ритм вдоха и выдоха	Дыхательные упражнения	1		Практика	
7	Имитационные упражнения для кроля на суше и в воде	Координационные упражнения	1		Практика	
8	Кроль на груди: работа ног	Плавание с доской	1		Практика	
9	Кроль на груди: работа рук	Плавание по элементам	1		Практика	
10	Кроль на груди: дыхание в сторону	Дыхательные серии	1		Практика	
11	Кроль на груди: согласование рук и дыхания	Координационные задания	1		Практика	
12	Кроль на груди: полная координация	Учебные отрезки	1		Практика	
13	Кроль на груди: исправление типичных ошибок	Индивидуальная коррекция	1		Практика	
14	Кроль на груди: устойчивость техники	Повторные отрезки	1		Практика	
15	Кроль на груди: контрольное техническое задание	Плавание учебной дистанции	1		Технический контроль	
16	Кроль на спине: положение тела и работа ног	Упражнения с доской/без доски	1		Практика	
17	Кроль на спине: вход руки в воду	Плавание по элементам	1		Практика	
18	Кроль на спине: гребок рукой	Координационные задания	1		Практика	
19	Кроль на спине: согласование движений	Плавание в координации	1		Практика	
20	Кроль на спине: ориентация на дорожке	Контроль направления	1		Практика	
21	Кроль на спине: исправление ошибок	Индивидуальная коррекция	1		Практика	
22	Кроль на спине: контрольное техническое задание	Учебная дистанция	1		Технический контроль	

№	Тема занятия	Основная деятельность	Часы	Дата	Форма контроля	Примечание
23	Отталкивание от бортика и скольжение	Серия отталкиваний	1		Практика	
24	Поворот при кроле на груди: учебный вариант	Подход, касание, отталкивание	1		Практика	
25	Поворот при кроле на спине: учебный вариант	Подход, касание, отталкивание	1		Практика	
26	Смена способа плавания. Ориентирование в воде	Комбинированные задания	1		Практика	
27	Прикладные навыки: удержание на воде и безопасный выход	Удержание, переход к бортику	1		Практика	
28	Равномерное плавание. Выбор темпа	Непрерывная работа в комфортном темпе	1		Практика	
29	Повторное плавание учебных отрезков	Серии с отдыхом	1		Практика	
30	Эстафеты на воде	Командные задания	1		Практика	
31	Игры на координацию и ориентирование	Игровые задания	1		Практика	
32	Контроль техники двух способов плавания	Индивидуальное выполнение	1		Контроль	
33	Учебная комбинированная дистанция	Смена освоенных способов	1		Контроль	
34	Итоговое занятие. Индивидуальный прогресс и правила безопасности	Рефлексия; безопасная двигательная активность	1		Итоговый зачёт	

8 КЛАСС — 34 ЧАСА

№	Тема занятия	Основная деятельность	Часы	Дата	Форма контроля	Примечание
1	Правила безопасности. Входной контроль техники	Инструктаж; диагностические отрезки	1		Входной контроль	
2	Самоконтроль, пульс, признаки утомления и восстановление	Практика самоконтроля	1		Текущий	
3	Кроль на груди: положение тела и экономичность	Технические упражнения	1		Практика	
4	Кроль на груди: длина и частота гребка	Сравнение вариантов	1		Практика	
5	Кроль на груди: ритм дыхания	Дыхательные серии	1		Практика	
6	Кроль на груди: техническая серия	Серия учебных отрезков	1		Практика	
7	Кроль на спине: положение тела и гребок	Технические упражнения	1		Практика	
8	Кроль на спине: ритм и координация	Техническая серия	1		Практика	
9	Кроль на спине: устойчивость техники	Повторные отрезки	1		Практика	
10	Комбинирование кроля на груди и на спине	Смена способов	1		Практика	
11	Контроль техники кроля на груди и на спине	Учебные отрезки	1		Контроль	
12	Брасс: положение тела и скольжение	Скольжение и координация	1		Практика	
13	Брасс: работа ног на суше и в воде	Упражнения с доской	1		Практика	

№	Тема занятия	Основная деятельность	Часы	Дата	Форма контроля	Примечание
14	Брасс: работа рук	Плавание по элементам	1		Практика	
15	Брасс: дыхание	Связка рук и дыхания	1		Практика	
16	Брасс: согласование рук и ног	Координационные упражнения	1		Практика	
17	Брасс: полная координация	Учебные отрезки	1		Практика	
18	Брасс: исправление типичных ошибок	Индивидуальная коррекция	1		Практика	
19	Брасс: контрольное техническое задание	Учебная дистанция	1		Контроль	
20	Старт с бортика в безопасном учебном варианте	Исходное положение; вход; скольжение	1		Практика	
21	Старт из воды при плавании на спине	Исходное положение; отталкивание	1		Практика	
22	Поворот при кроле на груди	Подход; поворот; выход	1		Практика	
23	Поворот при плавании на спине	Подход; поворот; выход	1		Практика	
24	Поворот при брасе: учебный вариант	Касание; группировка; отталкивание	1		Практика	
25	Равномерное плавание и подбор темпа	Непрерывная работа	1		Практика	
26	Переменное плавание	Смена темпа	1		Практика	
27	Повторное плавание	Серия отрезков с отдыхом	1		Практика	
28	Интервальная серия с контролем восстановления	Работа по времени отдыха	1		Практика	
29	Техническая выносливость	Сохранение техники на серии	1		Практика	
30	Комбинированная серия трёх способов	Смена способов	1		Практика	
31	Прикладные навыки: удержание на воде и ориентирование	Удержание; изменение направления	1		Практика	
32	Безопасная помощь уставшему пловцу: дистанция и подача предмета	Моделирование без контактного спасения	1		Практика	
33	Учебное соревнование	Старты; дистанции; финиш	1		Контроль	
34	Итоговый технический зачёт и рефлексия	Индивидуальный прогресс	1		Итоговый зачёт	

9 КЛАСС — 34 ЧАСА

№	Тема занятия	Основная деятельность	Часы	Дата	Форма контроля	Примечание
1	Правила безопасности. Входной контроль и организация занятий	Инструктаж; диагностическая серия	1		Входной контроль	
2	Первая помощь: вызов экстренной помощи и безопасные действия	Разбор алгоритма действий	1		Текущий	
3	Самоконтроль и восстановление после нагрузки	Пульсовой контроль; восстановление	1		Текущий	
4	Кроль на груди: техническая устойчивость	Техническая серия	1		Практика	

№	Тема занятия	Основная деятельность	Часы	Дата	Форма контроля	Примечание
5	Кроль на груди: экономичность гребка	Упражнения на длину гребка	1		Практика	
6	Кроль на груди: ритм и дыхание	Серии с различным ритмом	1		Практика	
7	Кроль на спине: устойчивое положение и гребок	Техническая серия	1		Практика	
8	Кроль на спине: ритм и ориентация	Повторные отрезки	1		Практика	
9	Брасс: техника ног и скольжение	Технические упражнения	1		Практика	
10	Брасс: согласование движений	Полная координация	1		Практика	
11	Сочетание трёх способов плавания	Комбинированные задания	1		Практика	
12	Коррекция индивидуальных ошибок	Индивидуальная работа	1		Практика	
13	Контроль техники освоенных способов	Учебные отрезки	1		Контроль	
14	Скоростные отрезки: техника ускорения	Короткие ускорения	1		Практика	
15	Работа ног с инвентарём	Специальные упражнения	1		Практика	
16	Работа рук с инвентарём	Специальные упражнения	1		Практика	
17	Повторная скоростная серия	Короткие отрезки с отдыхом	1		Практика	
18	Интервальная работа на специальную выносливость	Серия по заданному отдыху	1		Практика	
19	Контроль восстановления после серии	Самоконтроль	1		Текущий	
20	Старт и выход на дистанцию	Старт; скольжение; первые циклы	1		Практика	
21	Поворот при кроле на груди	Связка дистанции и поворота	1		Практика	
22	Поворот при плавании на спине	Связка дистанции и поворота	1		Практика	
23	Поворот при брассе	Связка дистанции и поворота	1		Практика	
24	Техническая комбинация: старт - дистанция - поворот - финиш	Комплексное выполнение	1		Практика	
25	Удержание на воде в условиях утомления	Безопасные способы отдыха	1		Практика	
26	Плавание с транспортировкой плавающего предмета	Прикладное задание	1		Практика	
27	Помощь с берега: подача спасательного или подручного средства	Моделирование без входа в воду	1		Практика	
28	Изменение направления и ориентирование	Прикладные упражнения	1		Практика	
29	Контроль прикладных навыков и безопасности	Ситуационные задания	1		Контроль	
30	Самостоятельная разминка пловца	Планирование и проведение	1		Практика	
31	Простые правила соревнований и функции судьи	Разбор правил; роли	1		Практика	
32	Учебное судейство	Старт; финиш; дорожка	1		Практика	

№	Тема занятия	Основная деятельность	Часы	Дата	Форма контроля	Примечание
33	Учебное соревнование	Дистанция по уровню подготовки	1		Контроль	
34	Итоговый зачёт. Индивидуальный анализ прогресса	Рефлексия; рекомендации	1		Итоговый зачёт	

10. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ

Программа реализуется без обязательной отметочной системы. Основным принцип оценивания — фиксация индивидуального прогресса обучающегося при безусловном приоритете безопасности и качества техники над скоростью прохождения дистанции.

- наблюдение за техникой выполнения двигательных действий;
- зачёт по правилам безопасности и личной гигиене;
- технические контрольные задания по отдельным способам плавания;
- выполнение учебной дистанции, соответствующей уровню подготовленности обучающегося;
- оценка способности сохранять технику на серии и контролировать собственное состояние;
- участие в учебных эстафетах и соревнованиях;
- самооценка и краткая рефлексия по итогам учебного периода.

При оценке не устанавливаются единые обязательные скоростные нормативы для всех обучающихся. При необходимости педагог использует дифференцированные критерии с учётом состояния здоровья, физической подготовленности, техники и индивидуальной динамики.

11. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

До начала занятий обучающиеся проходят инструктаж по безопасности и соблюдают правила конкретного плавательного бассейна. К занятиям допускаются обучающиеся в соответствии с действующими требованиями образовательной организации и объекта.

- входить в воду и покидать чашу только по команде педагога;
- не бегать по мокрому бортику, не толкаться, не нырять в неразрешённых местах;
- соблюдать установленное направление движения по дорожке и безопасную дистанцию;
- не выполнять прыжки, ныряния, задержки дыхания и иные потенциально опасные упражнения без прямого разрешения педагога;
- немедленно сообщать о боли, судороге, головокружении, затруднении дыхания, переохлаждении или другом ухудшении самочувствия;
- не продолжать нагрузку при признаках выраженного утомления;
- не пытаться выполнять контактное спасение другого человека без специальной подготовки; при опасности немедленно звать взрослого и использовать безопасную помощь с берега;
- использовать инвентарь только по назначению и по команде педагога;
- соблюдать личную гигиену, порядок в душевой и раздевалке;
- после занятия покидать воду организованно, проводить восстановление и переодеваться в сухую одежду.

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- плавательный бассейн, отвечающий действующим санитарно-эпидемиологическим требованиям;
- разделительные дорожки, лестницы и поручни, средства контроля безопасности, аптечка и средства связи;
- плавательные доски, колобашки, ласты и иной учебный инвентарь при наличии и целесообразности;
- секундомер, свисток, демонстрационные материалы по технике плавания;
- спасательные круги, шесты и иные средства безопасности, предусмотренные оснащением бассейна;

- раздевалки, душевые, места для хранения одежды и инвентаря.

13. НОРМАТИВНАЯ И МЕТОДИЧЕСКАЯ ОСНОВА

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (действующая редакция).
- Федеральная образовательная программа основного общего образования (действующая редакция).
- Федеральная рабочая программа основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» для 5–9 классов, включая модуль «Плавание».
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действует с 1 сентября 2026 года).
- Локальные акты МАОУ Лицей №185, правила конкретного плавательного бассейна и инструкции по охране труда и безопасности при проведении занятий.

Электронные ресурсы: <https://fgosreestr.edsoo.ru/> ; <https://edsoo.ru/> ; <https://rospotrebнадzor.ru/> .