

Управление образования администрация Кемеровского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Общеобразовательная школа  
психолого-педагогической поддержки с осуществлением медицинской реабилитации детей с  
нарушением опорно-двигательного аппарата №100»

ПРИНЯТА:  
на заседании методического  
(педагогического) совета  
от 29.08.2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ № 100  
\_\_\_\_\_ Брайт О.И.  
29.08.2023 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Оздоровительное плавание»**

Возраст учащихся: 7 – 17 лет  
Срок реализации программы – 1 год

**Разработчик:**  
Кувалдина А.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Кемерово, 2023

## Содержание

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	10
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы контроля	12
2.4. Оценочные материалы	12
2.5. Методические материалы	12
2.6. Список литературы	13
ПРИЛОЖЕНИЕ	14

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

### 1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание» разработана для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ- 273 от 29.12.2012 г.;

- Письмом Минпросвещения РФ от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 о направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по созданию современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации);

- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав и локальные акты МБОУ ОШ № 100.

#### **Актуальность программы:**

- Образовательная деятельность по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Оздоровительное плавание» направлена на укрепление здоровья и социальную адаптацию обучающихся к жизни в обществе.
- Анализ детского и родительского опроса на дополнительные образовательные услуги выявил потребность в занятиях плаванием.
- Потенциал (материально-технические и кадровые условия, педагогический опыт и специфика) образовательного учреждения позволяет удовлетворить запрос учащихся и их родителей в дополнительном образовании по данной программе.

**Отличительные особенности** программы заключены в осуществлении индивидуального подхода педагога дополнительного образования к каждому обучающемуся с НОДА; обеспечение личностно-ориентированной поддержки и сопровождения обучающегося.

Сопровождение обучающихся с тяжелой степенью НОДА во время образовательной деятельности по данной программе осуществляет тьютор (в соответствии с рекомендациями ПМПк). Кроме того, родители (законные представители) непосредственно вовлечены в образовательный процесс и сопровождают своего ребенка, находясь в бассейне от начала и до конца занятия.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся от 7 до 17 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Группы обучающихся формируются на основании: рекомендаций ПМПк, медицинской справки об отсутствии противопоказаний заниматься плаванием и заявлением родителя (законного представителя) о зачислении его ребенка на адаптированную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание».

**Объем и срок освоения программы** – 1 год. Программа рассчитана на 34 учебные недели.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность**

Объем обучения составляет 34 часа при режиме занятий – 1 раз в неделю.

Одно занятие длится не более одного академического часа.

Продолжительность академического часа составлять 30 минут, в связи с особенностями состояния учащихся.

Группы обучающихся формируются по возрасту: 7-11 лет и 12-17 лет; формируются по половым принадлежностям; состав групп – постоянный.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. Расписание формируется к началу учебного года. В течение учебного года возможны изменения расписания, но не чаще одного, двух раз в год.

**Форма обучения** – очная.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

*Основными формами реализации Программы являются:* групповые и индивидуальные занятия, теоретические занятия; практические занятия; тестирование и контроль.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятия на суше, и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме больше количество времени занимает втор

ая часть.

Формы занятий определяются педагогом дополнительного образования самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и др.

## 1.2. Цель и задачи

**Цель программы:** содействие успешной социальной адаптации и укрепление здоровья учащихся с НОДА через занятия плаванием.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- учить учащихся техническим приёмам выполнения упражнений на воде и под водой,
- познакомить обучающихся с теорией и практикой освоения водной среды,
- научить обучающихся правилам безопасного поведения на воде.

#### Развивающие:

- укреплять мышечный корсет обучающихся,
- формировать правильную осанку обучающихся,
- развивать силовую выносливость мышц обучающихся,
- развивать и совершенствовать двигательные навыки обучающихся (ловкость, быстрота, выносливость).

#### Воспитательные:

- улучшать психоэмоциональное состояние обучающихся,
- способствовать снятию психологической напряжённости у обучающихся,
- воспитывать у обучающихся самостоятельность и независимость при освоении доступных видов деятельности (плавание),
- формировать интерес обучающихся к плаванию и привычку здорового образа жизни.

## 1.3. Содержание программы

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов			форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	

<b>1.1.</b>	Вводное занятие: правила купания в открытых водоёмах. Правила безопасного поведения на воде.	1	1	-	Тестирование
<b>1.2.</b>	Оздоровительное плавание. Задачи оздоровительного плавания. Влияние плавания на формирование осанки.	1	1	-	Тестирование
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	32	-	32	
<b>2.1.</b>	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	Показ, выполнение
<b>2.2.</b>	Коррекционные упражнения	3	-	3	Показ, выполнение
<b>2.3.</b>	Подготовительные упражнения для освоения водной среды	2	-	2	Показ, выполнение
<b>2.4.</b>	Дыхательные упражнения	2	-	2	Показ, выполнение
<b>2.5.</b>	Скольжения (на груди и на спине)	2	-	2	Показ, выполнение
<b>2.6.</b>	Маховые имитационные упражнения (кроль на груди и кроль на спине, брасс)	4	-	4	Показ, выполнение
<b>2.7.</b>	Гребковые имитационные упражнения (кроль на груди и кроль на спине, брасс)	4	-	4	Показ, выполнение
<b>2.8.</b>	Плавание по элементам	9	-	9	Показ, выполнение
<b>2.9.</b>	Плавание в полной координации	2	-	2	Показ, выполнение
<b>2.10.</b>	Контрольное занятие: выполнение изученных элементов техники плавания	4	-	4	Оценивание выполнения
<b>ВСЕГО:</b>		34	2	32	

## Содержание учебно-тематического плана

### Раздел 1. Теоретическая подготовка (теория- 2ч.)

**Тема 1.1.** Вводное занятие: правила купания в открытых водоёмах. Правила безопасного поведения на воде.

*Теория:* Основные меры безопасности и правила поведения на воде.

*Практика:* -

**Тема 1.2.** Оздоровительное плавание. Задачи оздоровительного плавания. Влияние плавания на формирование осанки.

*Теория:* Разбор: термина «оздоровительное плавание»; задач, решаемых на занятиях; польза занятий плаванием для формирования осанки учащихся.

*Практика:* -

## **Раздел 2. Практическая подготовка (практика- 32ч.)**

**Тема 2.1.** Общеразвивающие упражнения.

*Теория:* -

*Практика:* Комплексы упражнений для развития и укрепления мышц. Обучить технике выполнения упражнений для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела. Выполнение упражнений с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

**Тема 2.2.**Коррекционные упражнения.

*Теория:* -

*Практика:* Упражнения для плечевого пояса. Упражнения, способствующие укреплению мышц живота и спины. Упражнения, оказывающие лёгкое вытягивающее воздействие на позвоночник. Упражнения для пояса нижних конечностей. Упражнения, вызывающие расширение грудной клетки и увеличивающие жизненную ёмкость лёгких (тренировка дыхательной мускулатуры). Упражнения для преодоления страха воды.

**Тема 2.3.** Подготовительные упражнения для освоения водной среды.

*Теория:* -

*Практика:*

1. «Фонтан». Учащийся садится на край бассейна, свесив ноги в воду. По команде начинает поочередно перемещать стопы вверх/вниз, создавая фонтан на воде.

2. «Плот». Учащийся использует плавательную доску в качестве плота. Перемещается по бассейну, собирая игрушки с поверхности воды и складывая их на доску.

3. «Душ». Учащийся, используя чашку, поливает поочередно игрушки водой, тем самым умывая их. Инструктор в свою очередь поливает воду из чашки на голову самого ребенка.

4. Гимнастика. Последовательность упражнений, выполняемых учащимися совместно/самостоятельно с инструктором в воде.

**Тема 2.4.**Дыхательные упражнения.

*Теория:* -

*Практика:*

1. «Ветер». Учащийся выступает в роли ветра - дует в воздух, на воду, на различные предметы, перемещая их.

2. «Пузыри». Выдох в воду, с погружением нижней части лица, до уровня носа/глаз/полностью всем лицом.

3. «Рыбки». Под воду помещаются тонущие игрушки, учащийся на задержке дыхания их ловит.

4. Выдохи в воду.

5. Погружение в воду на задержке дыхания.

### **Тема 2.5.** Скольжения на груди и на спине.

*Теория:* -

*Практика:* Изучение техники скольжения на воде. Упражнения на скольжение с плавательной доской. Скольжения из разных исходных положений. Скольжения с различными положениями рук. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и на грудь.

**Тема 2.6.** Маховые имитационные упражнения (кроль на груди и кроль на спине, брасс).

*Теория:* -

*Практика:* Выполнение имитационных движений рук и ног различных способов плавания на суше, после в воде. Изучение маховых имитационных движений руками и ногами из разных исходных положений: работа рук и ног при плавании кролем на груди, на спине; брассом. Выполнение упражнений под счет, с разной амплитудой.

**Тема 2.7.** Гребковые имитационные упражнения (кроль на груди и кроль на спине, брасс).

*Теория:* -

*Практика:* Имитация на суше и в воде гребковых движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде. Для быстрого и качественного освоения техники плавания. Движения на счет, с изменением направления. Имитация гребковых движений способов плавания с плавательной доской.

### **Тема 2.8.** Плавание по элементам.

*Теория:* -

*Практика:*

Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания «кроль на спине»

1. Плавание на ногах на спине, доска в вытянутых руках и прижата к животу/бедрам.
2. Плавание на ногах на спине, руки у бедер.



3. Плавание на ногах с различным положением рук (одна вытянута за головой, другая у бедра; обе руки за головой).

4. Плавание на ногах на спине с доской + упражнение руки кроль на спине (одна рука держит доску, другая выполняет гребковое движение и берется за доску, затем тоже выполняет другая).

5. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки у бедер, с одновременным гребком двумя руками.

6. Плавание на ногах на спине, руки у бедер, с поочередными гребковыми движениями рук (ноги работают непрерывно)

7. Плавание на спине одна рука вытянута за головой, другая прижата к бедру, одновременная смена рук через верх.

Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания «кроль на груди»

1. Упражнения ноги кролем, лежа на груди на бортике, держась руками за бортик (руки вытянуты), держась одной рукой за бортик.

2. Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках, вдох через 6 ударов ногами.

3. Плавание на ногах кролем на груди с доской или без доски, одна рука вытянута вперед, вторая у бедра – вдох в сторону прижатой руки, через 25 м смена положений рук.

4. Плавание на ногах кролем на боку с доской или без доски, одна рука вытянута вперед, вторая у бедра – вдох в сторону прижатой руки, через 25 м смена положений рук.

5. Плавание на ногах кролем на груди с доской + упражнение рука кроль на задержку дыхания \ в координации с дыханием, возможны различные комбинации – вдох только на одну руку, поочередно в разные стороны, через гребок и т.д.

6. Тоже без доски

7. Плавание кролем на задержке дыхания.

8. Плавание кролем 3 гребка, остановить движения руками, лечь на бок – взять вдох, повернуть голову вниз, совершить 3 гребка, остановить движения руками лечь на другой бок – взять вдох и т.д.

9. Плавание на ногах кролем одна рука держит доску, другая вытянута вдоль тела. Свободной рукой выполнить движение локтем вверх, словно акулий плавник, удержать руку в этом положении, а затем вернуть в исходное положение, через 25 м. смена положений рук.

Упражнения для изучения техники плавания «брасс»

1. Имитационные движения руки брасс стоя на бортике.

2. Плавание на ногах кролем + руки брасс на задержку дыхания, в согласовании с дыханием.

3. Имитационные движения ногами брасс сидя на бортике, затем сидя на бортике ноги свешены в воду, лежа на бортике ноги свешены в воду.
4. Лежа на спине, движения ногами брассом.
5. Лежа на груди с доской в руках движения ногами брассом, ноги подтянуть – вдох, толчок ногами – выдох.
6. Плавание на ногах брассом: руки впереди, у бедер.
7. Плавание брассом с отдельной координацией на задержке дыхания.
8. Плавание брассом со слитной координацией и с дыханием на скольжение.

**Тема 2.9.**Плавание в полной координации.

*Теория:* -

*Практика:* Плавание 8 раз по 25 метров способом кроль на груди/ кроль на спине/брасс.

**Тема 2.10.**Контрольное занятие: выполнение изученных элементов техники плавания.

*Теория:* -

*Практика:* Выполнение отдельно изученных элементов плавания способом кроль на груди/ кроль на спине/брасс. Выполнение изученных элементов плавания способом кроль на груди/ кроль на спине/брасс в согласовании друг с другом и с дыханием.

#### **1.4. Планируемые результаты**

**По окончании обучения учащийся будет знать:**

Правила безопасного поведения на воде.

Правила купания в открытых водоёмах.

**Будет уметь:**

Применять теорию в практике освоения водной среды.

Поддерживать правильную осанку.

Самостоятельно и независимо выполнять упражнения на воде.

**Будет владеть:**

Техникой дыхания.

Техническими приемами на воде и под водой.

Силовой выносливостью и улучшенными двигательными навыками.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **2.1. Календарный учебный график**

*Количество учебных недель – 34 недели*

*Количество учебных дней – 34 дня*

*Продолжительность каникул:*

28.10.2023-05.11.2023;

31.12.2023-08.01.2024;

25.03.2024-02.04.2024;

25.05.2024-31.08.2024.

*Дата начала и окончания учебных периодов/этапов:*

01.09.2023г.- начало; 25.05.2024г.- окончание.

### **2.2. Условия реализации программы**

Занятия по оздоровительному плаванию проводятся в закрытом малогабаритном бассейне школы №100. Группы учащихся делятся по возрастному и половому признаку. Максимальное количество учащихся на воде- 5 человек.

**Материально-техническое обеспечение** соответствует нозологической группе и предполагает:

- Спортивное оборудование и вспомогательные средства для обучения плаванию: плавательные доски, тонущие предметы, нарукавники, нетонущие предметы, массажные мячи (маленькие), надувной мяч.
- Методические и дидактические материалы: методические разработки, книги, наглядные пособия, плакаты по плаванию.
- Оборудование, обеспечивающее доступность к бассейну маломобильным детям: подъемник, коляска, ходунки.
- Специальные доступные условия непосредственно в бассейне: поручни по всему периметру бассейна и в душевых комнатах, поручни в чаше бассейна, поручни в санитарной комнате, нескользкое покрытие, трап для спуска под углом 45 %, ультрафиолетовая лампа в раздевалке.

#### **Информационное обеспечение:**

Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео), методические рекомендации, методические разработки, учебно-наглядные пособия, разработки по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, федеральные информационные порталы.

## **Кадровое обеспечение:**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых МБОУ «Общеобразовательная школа № 100») и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

МБОУ «Общеобразовательная школа № 100», вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

### **2.3. Формы контроля**

- Входной контроль: тестирование
- Текущий контроль (в течение года): показ, выполнение
- Итоговый контроль: оценивание выполнения

### **2.4. Оценочные материалы**

- Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на дистанции 20 м.
- Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на дистанции 20 м.
- Демонстрация техники плавания способом брасс на дистанции 20 м.
- 5 выдохов в воду
- Лежание на груди
- Лежание на спине
- Погружение в воду на 5 секунд

Критерии и уровни освоения материала указаны в Приложении.

### **2.5. Методические материалы**

1. Наглядные пособия (иллюстрации, таблицы, карточки для заданий).
2. Музыкальная фонотека классическая и современная музыка, звуки природы.

3. Методическая копилка (разработки занятий и т.д.).
4. Каталог инвентаря для использования на воде и суше.
5. Список УМК.

## 2.6. Список литературы

### Для педагога:

1. Булгакова Н. Ж. Плавание.- М : Физкультура и спорт, 2001.- 400 с. ISBN 5-278-00707-9.
2. Булгакова Н., Морозов С., Никитина С., Павлова Т., Попов О. "Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями. Монография"-М.: ИНФРА-М, 2023.-313 с. ISBN: 978-5-16-015465-7.
3. Булгакова, Н. Ж.Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для СПО /Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт,2018. — 401 с. ISBN 978-5-534-08973-8.
4. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст]/Н.Ж.Булгакова. - М.: Академия, 2008. – 432 с.ISBN: 978-5-7695-5626-5.
5. Васильев В.С. Обучение детей плаванию.-М.: Физкультура и спорт,1989.-96с. ISBN 5-278-00137-2.
6. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Плавание. Игровой метод обучения. – Библиотечка тренера, 2006.-48 с.ISBN: 5-94299-072-7.
7. Озолин Н. г. Настольная книга тренера. - М., Астрель, 2003.- 863 с. ISBN: 5-17-012478-3.
8. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. - М., Физкультура и спорт, 1998.- 416 с. ISBN: 5-278-00635-8.

### Для родителей и учащихся:

- 1.Булгакова, Н.Ж. Игры у воды и на воде [Текст]/ Н.Ж. Булгакова. - М.: «Физкультура и спорт»,2000. – 107 с.ISBN 5-278-00684-6.
- 2.Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь – плавание [Текст]/ Н.Ж.Булгакова. - М.: Астрель-Аст, 2002. – 160 с.ISBN 5-17-012503-8.
- 3.Велитченко, В.К. Как научиться плавать [Текст]/ В.К. Велитченко. - М.: Терра – спорт, 2000. – 96с.SBN 5-93127-030-2.
- 4.Дрюэт, Дж. Мейсон П. Плавание. Спорт для начинающих [Текст]/ Дрюэт, Дж. Мейсон П. – М.: Астрель-Аст, 2002. – 48 с.ISBN:5-17-015432-1.
- 5.Люсери, Б. Плавание: 100 лучших упражнений [Текст]/БлайтЛюсери; [пер. с англ. Т.Платоновой]. – М.: Эксмо,2011. – 280 с.ISBN:978-5-699-39872-0.
- 6.Мрыхин, Р.П. Я учусь плавать [Текст]/Р.П.Мрыхин. - Ростов на Дону: «Феникс», 2001. – 124 с.ISBN: 5-222-01917-9.

## Критерии и уровни усвоения материала программы.

### **Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на дистанции 20 м.**

*Выше среднего:* выполнение движений, соответствующих технике плавания кролем на груди.

*Средний:* незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники, ведущее к снижению эффективности движений в воде).

*Ниже среднего:* наличие значительных ошибок, влияющих на эффективность действий учащихся в воде при плавании кролем на груди.

### **Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на дистанции 20 м.**

*Выше среднего :* выполнение движений, соответствующих технике плавания кролем на спине.

*Средний:* незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники, ведущее к снижению эффективности движений в воде).

*Ниже среднего:* наличие значительных ошибок, влияющих на эффективность действий учащихся в воде при плавании кролем на спине.

### **Демонстрация техники плавания способом брасс на дистанции 20 м.**

*Выше среднего :* выполнение движений, соответствующих технике плавания брассом.

*Средний:* незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники, ведущее к снижению эффективности движений в воде).

*Ниже среднего:* наличие значительных ошибок, влияющих на эффективность действий учащихся в воде при плавании брассом.

### **5 выдохов в воду**

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

*Выше среднего:* обучающийся правильно выполняет 5 выдохов в воду.

*Средний:* обучающийся правильно выполняет 1-4 выдоха в воду.

*Ниже среднего:* боится полностью погрузиться в воду.

### **Лежание на груди**

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны

*Выше среднего:* обучающийся выполняет упражнение в течение 5 секунд.

*Средний:* обучающийся выполняет упражнение в течение 3-4 секунд.

*Ниже среднего:* обучающийся выполняет упражнение менее 3 секунд.

### **Лежание на спине**

*Выше среднего:* обучающийся выполняет упражнение в течение 5 секунд.

*Средний:* обучающийся выполняет упражнение в течение 3-4 секунд.

*Ниже среднего:* обучающийся выполняет упражнение менее 3 секунд.

### **Погружение в воду на 5 секунд**

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой.

*Выше среднего:* погрузившись в воду находится под водой 5 и более секунд.

*Средний:* погрузившись в воду находится под водой 1-4 секунды.

*Ниже среднего:* боится полностью погрузиться в воду.