

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
ГБОУ школа №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГБОУ школы №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 70/2 от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ «ЗВЕЗДОЧКИ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст учащихся: 4-8 лет

Разработчики программы:
Голикова Ольга Харлапьевна,
Егорова Светлана Владимировна
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2025 г.

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительной общеразвивающей программы «Звездочки»

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (в действующей редакции);
- Федерального Закона от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (в действующей редакции);
- Бюджетного кодекса Российской Федерации (БК РФ) от 31.07.1998 N 145-ФЗ (в действующей редакции);
- Трудовой кодекс РФ (в действующей редакции);
- Гражданского кодекса РФ (ГК РФ) от 30.11.1994 N 51-ФЗ (в действующей редакции);
- Постановления Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Минпросвещения России от 16.09.2020 №500 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам";
- 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 9 ноября 2018 г. №196»
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию «Об организации предоставления платных образовательных услуг в государственных дошкольных образовательных организациях, государственных общеобразовательных организациях, государственных организациях дополнительного образования СПб от 18.10.2013 №01-16-3262/13-0-0;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи //Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») // Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»
- Положения об организации деятельности по оказанию платных образовательных услуг (далее – Положение) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 199 Приморского района Санкт-Петербурга;
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №199 Приморского района Санкт-Петербурга (далее по тексту – Школа).

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность.

Адресат программы

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 8 лет с различным уровнем плавательной подготовки.

Актуальность программы

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Программа «Начальное обучение детей плаванию» для детей 5 - 12 лет приобретает особое значение, поскольку ее реализация не только помогает обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки плавания, но и может послужить эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

Систематическое плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц и совершенствует такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища в воде, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз. Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Отличительные особенности данной программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Программа предназначена для детей всех групп дошкольного и школьного возрастов, а также различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребенка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни.

Уровень освоения программы: общеразвивающий.

Объём и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 72 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу. Группа формируется в составе от 7 человек.

Цель и задачи программы.

Целью программы является создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Достижение поставленной цели возможно через решение следующих задач:

Обучающие задачи:

- обучить теоретическим и практическим знаниям, умениям, навыкам, необходимым для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;

- обучить способности к рефлексии, самооценки;
- обучить навыкам лидерского поведения через коллективную деятельность;
- обучить способности к принятию решений и готовности брать на себя инициативу;
- обучить технике плавания и овладение основными навыками плавания;
- обучить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде.

Развивающие задачи:

- преодоление водобоязни;
- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

Воспитательные задачи:

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности.
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

Планируемые результаты

В ходе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Звездочки» физкультурно-спортивной направленности обучающиеся достигают определенных результатов в различных видах плавательной подготовки.

Дети должны знать:

- Основные правила безопасности поведения на воде;
- Правила личной гигиены;
- Основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- О разных стилях плавания;
- О водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- Погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- Выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- Плавать способом «кроль» - индивидуально; на груди и спине с полной координацией движения – индивидуально.

Эмоциональное состояние обучающегося должно характеризоваться:

- стабильностью, уравновешенностью;
- позитивным настроением;
- стремление выразить свои эмоции, чувства посредством иностранного языка.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Воспитание чувства ответственности;
- Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- Соблюдение правил самоконтроля и безопасности во время плавания;
- Владеть способами спортивной деятельности;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить их;
- формулировать для себя новые задачи в обучении и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в познавательной, творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- развитие эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира; развитие наблюдательности;
- развитие пространственного мышления как формы эмоционально-ценностного освоения мира, самовыражения и ориентации;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий плаванием с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Организационно-педагогические условия реализации программы

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ (программа реализуется на русском языке.) Форма обучения – очная.

Основной принцип формирования групп - возрастной. Комплектование групп происходит в начале учебного года. Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы. При зачислении обязательно наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний занятий в бассейне.

Наполняемость групп – от 7 человек.

Формирование групп и условия зачисления осуществляются на основании приказа школы.

Данные о посещаемости обучающихся ведутся в электронном журнале.

В реализации программы «Звездочки» формы проведения тренировочных занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно); групповая (разделение обучающихся на группы для выполнения определенной работы); индивидуальная форма занятий – часто применяется при отработке технических действий (обучающемуся дается

самостоятельное задание с учетом его возможностей); итоговая аттестация обучающихся.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и условий занятий. более всего соответствует активные методы, включающие ребенка в различные виды познавательной деятельности, позволяющей каждому обучающемуся почувствовать себя исследователем, первооткрывателем, высказать собственное мнение, дать личную оценку.

Формы организации занятий

Программа реализуется 2 раза в неделю по 1 часу. Один академический час равен 45 минут. Программа включает в себя теоретические и практические занятия. Формы и методы организации деятельности ориентированы на индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

Формы проведения занятий: традиционные и нетрадиционные (игры на воде, плавание нетрадиционными стилями).

Форма организации деятельности на занятии: групповая (так же осуществляется индивидуализация процесса).

Материально-техническое обеспечение программы: для занятий требуется специально оборудованные помещения.

Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, санузел, зал с чашей. Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски;
- мячи разного размера;
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, пояса, нарукавники, нудлы, надувные игрушки разных размеров);
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение воду с головой и открывание глаз в воде;
- обручи для упражнений в воде.

Кадровое обеспечение: программу может реализовать педагог дополнительного образования, учитель физической культуры.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки двигательных действий.

Принципы работы:

- систематичность: занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, что дает больший эффект;
- доступность: упражнения и задания в воде должны быть доступны детям младшего возраста;
- наглядность: объяснение, сопровождающееся показом упражнений в воде;
- активность: разнообразие упражнений, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов.

Учебно-методическое обеспечение программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми учебно-методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по баскетболу;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование.

Для оказания инструктивно-методической помощи подобран информационный материал – учебники по теории и методике физического воспитания, программы по видам спорта, медицины, методические пособия. Имеется компьютерная, видео техника, создана база визуальных средств обучения для успешной организации образовательного процесса.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников образовательного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др. В Программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Учебный план

	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Вводное занятие, ознакомление с бассейном, водой.	1	1	2	Входящий
2	Специальные физические упражнения	0,5	5,5	6	Текущий
3	Освоение дыхания в воде	0,5	7,5	8	Текущий
4	Всплывание и лежание на поверхности воды	0,5	3,5	4	Текущий
5	Скольжение на груди и на спине	0,5	9,5	10	Текущий
6	Техника плавания кролем на спине	0,5	13,5	14	Текущий
7	Техника плавания кролем на груди	0,5	13,5	14	Текущий
8	Игры и развлечения в воде	0,5	9,5	10	Текущий
9	Закрепление пройденного материала	0,5	3,5	4	Итоговый
ИТОГО:		5	67	72	

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Звездочки»

Год обучени я	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Количест во учебных дней	Режим занятий
1 год	01.09.25	31.05. 25	36	72	72	2 раза по 1 ак. часу (1 ак. час= 45мин)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по плаванию

«Звездочки»

Пояснительная записка.

Программа реализуется на русском языке. Форма обучения – очная.

Основной принцип формирования групп - возрастной. Комплектование групп происходит с 01 сентября. Наполняемость групп – от 7 человек.

Условия набора в объединение «Звездочки» по заявлениям родителей, законных представителей (без специального отбора). Формирование групп и зачисление осуществляется на основании приказа директора школы.

Цель и задачи программы

Целью программы является создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- обучить теоретическим и практическим знаниям, умениям, навыкам, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
- обучить способности к рефлексии, самооценки;
- обучить навыкам лидерского поведения через коллективную деятельность;
- обучить способности к принятию решений и готовности брать на себя инициативу;
- обучить технике плавания и овладение основными навыками плавания;
- обучить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде.

Развивающие задачи:

- преодоление водобоязни;
- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

Воспитательные задачи:

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности.
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- 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 ситуациях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.

Метапредметные результаты:

- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их эталоны с эталонными образцами;
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Ученик будет знать:

- Правила соревнований по спортивному плаванию;
- Правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- Исторические сведения по возникновению спортивного плавания;
- Владеть информацией о всероссийских и международных соревнованиях.

Ученик научиться:

- Передвигаться (в различном темпе, в приседе, прыжки, взявшись за руки, в колонне, бег).
- Погружаться (умывание лица, погружения лица в воду, подпрыгивание вверх с последующим погружением, сидя на дне, погружение в воду с головой с открыванием глаз, погружение лица в упоре лежа на груди, в скольжении на груди).
- Движению ног (в упоре лежа на груди, в упоре лежа на спине, лежа на груди у опоры, с доской, с игрушкой, погрузив лицо в воду, с выдохом в воду).
- Движению рук (положение пальцев в кисти, гребковые движения рук вперед, одновременные, и попеременные гребковые движения рук, попеременные движения с согнутыми в локтях руками в наклоне вперед, круговые движения прямыми руками назад, на месте и в ходьбе).
- Лежать на груди (взявшись прямыми руками за поручень, погрузившись в воду, ноги и руки прямые вместе и в стороны, с поддержкой, доской, самостоятельно, лицо опущено в воду).
- Скольжению на груди (самостоятельно, погрузив лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, бортика, выдох в воду, погрузив лицо в воду, работа ног в стиле кроль).
- Дыханию (активный вдох – задержка дыхание – приседание – выдох, дыхание произвольное выдох в воду).

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Звездочки»

• Вводный.

Правило и техника безопасности на занятиях. Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

• Специальные физические упражнения.

Упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде:

большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, игры в воде, связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.

• **Освоение дыхания в воде.**

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
2. И. п. — стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и.п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).
3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду — выдох.
4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10— 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

• **Всплывание и лежание на поверхности воды.**

Эти упражнения позволяют учащимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. — стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность.
2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.
3. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.
4. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду.

• **Скольжение**

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

«Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

- ♣ гребки руками с дыханием;
- ♣ движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием;
- ♣ плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.

- **Техника плавания кролем на груди.**

Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками. Движения ногами кролем в положении лежа, руки за головой прямые. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями «вдох и выдох» в воду с поворотом головы. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение - без доски. Движения руками кролем. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. Гребок правой (левой) рукой - вдох. Плавание при помощи ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону). Согласование гребковых движений руками с дыханием. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

- **Техника плавания кролем на спине.**

Скольжение на спине с различным и.п. рук. Скольжение на спине с элементарными гребками рук. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движение ногами кролем. Плавание с доской на спине - ноги кролем. Плавание на спине - ноги кролем, с различным и.п. рук. Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками. Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница» на сцепление. Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

- **Игры и развлечения на воде.**

Обучая плаванию учащихся, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания.

Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы по плаванию «Звездочки».

Педагог дополнительного образования _____

№	Дата	Формат занятия		Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
		теория	практика			
1		0,5	0,5	1	Инструктаж по технике безопасности, освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, дыхание в воде, погружениями в воду, скольжениями)	входящий
2			1	1	Освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, дыхание в воде, погружениями в воду, скольжениями)	текущий
3			1	1	Передвижения по дну по одному в колонне, в парах.	текущий
4			1	1	Передвижения по дну по одному в колонне, в парах.	текущий
5		0,5	0,5	1	Обучение передвижению по бассейну, лежание на воде, выполнение выдоха в воду.	текущий
6			1	1	Обучение передвижению по бассейну, лежание на воде, выполнение выдоха в воду.	текущий
7			1	1	Ходьба, бег по дну с имитацией работы рук в плавании кроль на груди.	текущий
8			1	1	Ходьба, бег по дну с имитацией работы рук в плавании кроль на груди.	текущий
9			1	1	Совершенствование передвижению по бассейну, лежание на воде, выполнение выдоха в воду.	текущий
10			1	1	Совершенствование передвижению по бассейну, лежание на воде, выполнение выдоха в воду.	текущий
11			1	1	Игровое занятие.	текущий
12		0,5	0,5	1	Совершенствование техники выдоха в воду.	текущий
13			1	1	Совершенствование техники выдоха в воду.	текущий
14			1	1	Погружение в воду с головой, выдохи в воду; на месте, с передвижением.	текущий
15			1	1	Погружение в воду с головой, выдохи в воду; на месте, с передвижением.	текущий
16		0,5	0,5	1	Выполнение упражнений «поплавок», «звездочка» на груди	текущий
17			1	1	Выполнение упражнений «поплавок», «звездочка» на груди.	текущий
18			1	1	Ныряние, плавание под водой. «поплавок», «звездочка» на груди и на спине.	текущий
19			1	1	Ныряние, плавание под водой. «поплавок», «звездочка» на груди и на спине.	текущий
20			1	1	Открывание глаз в воде. Скольжение на груди со вспомогательными предметами.	текущий
21			1	1	Открывание глаз в воде. Скольжение на груди со	текущий

					вспомогательными предметами.	
22		0,5	0,5	1	Обучение скольжению на груди с работой ног.	текущий
23			1	1	Обучение скольжению на груди с работой ног.	текущий
24			1	1	Обучение передвижению и ориентированию под водой, совершенствование скольжения на груди с работой ног, выдохом в воду в горизонтальном положении.	текущий
25			1	1	Игровое занятие.	текущий
26		0,5	0,5	1	Инструктаж по технике безопасности. Игры на воде.	текущий
27			1	1	Обучение передвижению и ориентированию под водой, совершенствование скольжения на груди с работой ног, выдохом в воду в горизонтальном положении.	текущий
28			1	1	Обучение техники скольжения на груди без вспомогательных средств.	текущий
29			1	1	Обучение техники скольжения на груди без вспомогательных средств.	текущий
30			1	1	Обучение техники скольжения на спине без вспомогательных средств.	текущий
31			1	1	Обучение техники скольжения на спине без вспомогательных средств.	текущий
32			1	1	Обучение скольжению на груди с выдохом в воду и на спине.	текущий
33			1	1	Обучение скольжению на груди с выдохом в воду и на спине.	текущий
34		0,5	0,5	1	Совершенствование свободно лежать на воде на спине и на груди с работой ног.	текущий
35			1	1	Совершенствование свободно лежать на воде на спине и на груди с работой ног.	текущий
36			1	1	Игровое занятие.	текущий
37			1	1	Работа ног в плавании кролем на спине с вспомогательными средствами.	текущий
38			1	1	Работа ног в плавании кролем на спине с вспомогательными средствами.	текущий
39			1	1	Совершенствование техники работы ног кролем на груди с вспомогательными средствами.	текущий
40			1	1	Совершенствование техники работы ног кролем на груди с вспомогательными средствами.	текущий
41			1	1	Работа ног кролем на спине без вспомогательных средств.	текущий
42			1	1	Работа ног кролем на спине без вспомогательных средств.	текущий
43			1	1	Работа ног кролем на спине с различным положением рук.	текущий
44			1	1	Игровое занятие.	текущий
45			1	1	Работа ног кролем на спине с различным положением рук.	текущий
46		0,5	0,5	1	Обучение техники работы рук кролем на спине с вспомогательными средствами.	текущий
47			1	1	Обучение техники работы рук кролем на спине с вспомогательными средствами.	текущий
48			1	1	Обучение техники работы рук кролем на спине без вспомогательных средств.	текущий
49			1	1	Обучение техники работы рук кролем на спине без вспомогательных средств.	текущий

50			1	1	Согласование работы рук и ног кролем на спине с вспомогательными средствами.	текущий
51		0,5	0,5	1	Согласование работы рук и ног кролем на спине с вспомогательными средствами.	текущий
52			1	1	Согласование движения ног и рук кролем на спине. Игровые упражнения в воде.	текущий
53			1	1	Согласование движения ног и рук кролем на спине. Игровые упражнения в воде.	текущий
54			1	1	Обучение движениям ногами кролем с доской в руках.	текущий
55			1	1	Обучение движениям ногами кролем с доской в руках.	текущий
56			1	1	Совершенствование вдоха и выдоха с доской в руках и движением ног	текущий
57			1	1	Совершенствование вдоха и выдоха с доской в руках и движением ног	текущий
58			1	1	Обучение движениям руками кролем на груди.	текущий
59			1	1	Обучение движениям руками кролем на груди.	текущий
60		0,5	0,5	1	Совершенствование движений руками кролем на груди.	текущий
61			1	1	Совершенствование движений руками кролем на груди.	текущий
62			1	1	Обучение согласованию движений рук и ног на задержке дыхания.	текущий
63			1	1	Обучение согласованию движений рук и ног на задержке дыхания.	текущий
64			1	1	Совершенствование согласования движений рук и ног на задержке дыхания	текущий
65			1	1	Совершенствование согласования движений рук и ног на задержке дыхания	текущий
66			1	1	Контрольные упражнения	итоговый
67			1	1	Контрольные упражнения	итоговый
68			1	1	Закрепление пройденного материала	итоговый
69			1	1	Закрепление пройденного материала	итоговый
70			1	1	Игровое занятие	текущий
71			1	1	Игровое занятие	текущий
72					Игровое занятие	текущий
Итого	5		67	72		

Оценочные и методические материалы.

Условием эффективной подготовки обучающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия. Определение уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировочного занятия.

Основными требованиями, предъявляемыми к контролю, являются его объективность, регулярность (интенсивность работы обучающихся и длительность сохранения в памяти

усвоенного материала во многом зависят от частоты и регулярности контроля), дифференцированный характер, а также ясность и четкость формулировки контрольных заданий.

В программе используется система контроля достижения детьми планируемых результатов (педагогическая диагностика), которая обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных образовательных результатов, и позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы.

Цель диагностики: получить наиболее полную информацию об умениях и навыках, об особенностях физического развития детей.

Форма контроля: выполнение упражнения. Получаемая в ходе диагностики информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Качество образовательных результатов обучающихся оценивается по двум уровням:

- Освоил – обучающийся выполняет действия самостоятельно или в большей степени самостоятельно; вносят изменения в действие.
- Не освоил – обучающийся требует постоянного внимания со стороны педагога, действия выполняет на репродуктивном уровне.

Оценка результатов деятельности обучающихся проводится на начальном этапе работы по данной программе (входящий контроль) и к концу учебного.

Виды контроля	Цель контроля	Формы и методы контроля	Срок
Входящий	Уровень знаний и умения, сформированность навыков плавания	Выполнение упражнения. Наблюдение, беседа.	Сентябрь 1-2 неделя
Итоговый	Уровень овладения знаниями и умениями, сформированность навыков плавания	Выполнение упражнения. Наблюдение, беседа.	Май 1-2 неделя

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений:

№ 1

№	ФИ ребенка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног
1						
2						
...						

№ 2

№	ФИ ребенка	скольжение на груди	скольжение на спине	многократный вдох-выдох в воду	плавание на груди/на спине с доской	ориентация в воде с открытыми глазами

					ногами кроль	
1						
2						
...						

№ 3

№	ФИ ребенка	упражнение «стрелочка» на груди	упражнение «стрелочка» на спине	свободное плавание в полной координации (на груди, на спине)
1				
2				
...				

Уровни оценки и диагностики

- Лежание на груди.

Выполнить упражнение «звездочка» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки – в стороны, ноги – врозь (прямые).

- Лежание на спине.

Выполнить упражнение «звездочка» на спине. Положение тела – горизонтальное, руки – в стороны, ноги – врозь (прямые).

- Погружение в воду с задержкой дыхания

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

- Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду – выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

- Плавание на груди/на спине с доской ногами кроль

Горизонтальное положение тела, руки на доске. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки натянуты, дыхание произвольное.

- Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрелочка» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды – прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

- Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрелочка» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды – прямое, руки и ноги прямые, соединены, лицо на поверхности воды.

- Упражнение стрелочка на груди/ на спине.

оттолкнувшись от бортика, лечь на воду, руки вытянуты (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди/ на спине.

- Плавание кролем на груди/ на спине в полной координации.

проплыть кролем на груди/ на спине в полной координации, дыхание произвольное, дистанция - произвольная.