

**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
«СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Срок освоения: 1 год.
Возраст обучающихся: от 7 до 14 лет

Разработчик программы:
Волкова Светлана Владимировна
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2025 г.

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

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 7 до 14 лет с различным уровнем плавательной подготовки.

Актуальность программы

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

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания.

При реализации программы «Спортивное плавание» владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища в воде, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корректирующим 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.

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта

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 школьного возраста, 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 школьников в процессе обучения плаванию. Также обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств 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 безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- 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);
- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к плаванию, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

Воспитательные задачи:

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

Планируемые результаты

В ходе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное плавание» 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» на груди и спине с полной координацией движения ;
- Плавать способом «басс»

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;
- Проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;
- Ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием;
- 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 средствами плавания, ставить их, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- 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 приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- развитие эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира; развитие наблюдательности;
- понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;
- умение преодолевать чувство страха перед водой и быстро осваиваться в водной среде после прыжка и длительного погружения;
- умение характеризовать двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине;

- умение держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине, правильно дышать, находясь в воде, работать с плавательным инвентарем;
- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;
- 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 обещающихся ведутся в электронном журнале.

В реализации программы «Спортивное плавание» 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.

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	1	6	7	Текущий
3	Техника плавания кролем на спине	0,5	13,5	14	Текущий
4	Техника плавания кролем на груди	0,5	13,5	14	Текущий
5	Техника плавания брасс на груди	0,5	13,5	14	Текущий
6	Учебные прыжки и соскоки в воду	1	6	7	Текущий
7	Игры и развлечения в воде	0,5	9,5	10	Текущий
8	Закрепление пройденного материала	0,5	3,5	4	Итоговый
ИТОГО:		5,5	66,5	72	

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивное плавание»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Количество во учебных дней	Режим занятий
1 год	01.09.2025	31.05.2026	36	72	72	2 раза по 1 ак. часу (1 ак. час= 45мин)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе по плаванию
«Спортивное плавание»
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 «Спортивное плавание» 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 школьников в процессе обучения плаванию. Также обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Достижение поставленной цели возможно через решение следующих задач:

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 безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- 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);
- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к плаванию, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

Воспитательные задачи:

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

Планируемые результаты

В ходе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное плавание» 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» на груди и спине с полной координацией движения ;
- Плавать способом «брасс»

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;
- Проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;
- Ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием;
- 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 средствами плавания, ставить их, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- 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 приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- развитие эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира; развитие наблюдательности;
- понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;
- умение преодолевать чувство страха перед водой и быстро осваиваться в водной среде после прыжка и длительного погружения;
- умение характеризовать двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине;
- умение держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине, правильно дышать, находясь в воде, работать с плавательным инвентарем;
- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;
- 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.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивное плавание»

• 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. Основа хорошей техники – правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Осваивая эти упражнения, обучающиеся учатся погружаться с головой в воду, всплывать, правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить на поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

• Техника плавания кролем на спине

Скольжение на спине с различным положением рук. Скольжение на спине с элементарными гребками руками. Плавание с доской на спине ногами кроль. Плавание на спине ногами кроль с

различным положением рук. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница». Плавание на спине в полной координации, постепенно увеличивая дистанцию.

- **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 упражнением «вдох и выдох» в воду с поворотом головы. Плавание с доской с двумя руками, с одной рукой. Движения руками кролем. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. Согласование гребковых движений руками и ногами с дыханием. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

- **Техника плавания брасс на груди.**

Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками. Движения ногами брасс в положении лежа, руки прямые на доске. Скольжение на груди с движением ногами брасс и различным исходным положением рук. Плавание с доской. Движения руками брасс. Плавание брассом на груди с задержкой дыхания. Согласование гребковых движений руками и ногами с дыханием. Плавание брассом на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

- **Учебные прыжки и соскоки в воду.**

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами, а затем вниз головой.

- **Игры и развлечения в 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.

- **Закрепление пройденного материала**

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

Педагог дополнительного образования _____

№	Дата	Формат занятия		Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
		теория	практика			
1		0,5	0,5	1	Правила поведения в бассейне. Техника безопасности.	входящий
2			1	1	Имитационные упражнения движения рук и ног в плавании способом «кроль на груди»	текущий
3			1	1	Имитация работы рук в плавании кроль на груди	текущий
4			1	1	Работа ног в плавании способом кроль на груди	текущий
5			1	1	Работа рук в плавании кроль на груди, кроль на спине	текущий
6			1	1	Стрелочка, положение рук над головой	текущий
7			1	1	Стрелочка, скольжение на груди	текущий
8		0,5	0,5	1	Игры на воде	текущий
9			1	1	Стрелочка, скольжение на груди, на спине. Работа ног в плавании способом кроль на груди, кроль на спине	текущий
10			1	1	Работа ног в плавании способом кроль на груди	текущий
11			1	1	Работа рук в плавании способом кроль на груди	текущий
12			1	1	Скольжение на груди, на спине	текущий
13			1	1	Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди	текущий
14			1	1	Поплавок, звездочка, медуза	текущий
15			1	1	Скольжение, плавание с доской. Работа ног в плавании кроль на груди, кроль на спине	текущий
16			1	1	Игры на воде	текущий
17		0,5	0,5	1	Скольжение в плавание на груди, на спине с доской	текущий
18			1	1	Дыхательные упражнения. Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди	текущий
19			1	1	Работа рук в плавании способом кроль на груди	текущий
20			1	1	Спад в воду ногами вниз. Дыхательные упражнения	текущий
21		0,5	0,5	1	Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди	текущий
22			1	1	Спад в воду. Плавание с доской. Прыжок в воду ногами вниз. Кроль на груди, на спине держась за доску	текущий
23			1	1	Скольжение, плавание с доской. Работа ног в плавании кроль на груди	текущий
24			1	1	Игры на воде	текущий
25			1	1	Нырание, плавание под водой. Работа ног в плавании кроль на груди, кроль на спине	текущий

26			1	1	Скольжение, плавание с доской. Работа ног в плавании кроль на груди, кроль на спине	текущий
27			1	1	Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди	текущий
28			1	1	Работа рук в плавании способом кроль на груди	текущий
29	0,5	0,5	1		Прыжок в воду ногами вниз.	текущий
30			1	1	Работа ног в плавании кроль на груди, кроль на спине	текущий
31			1	1	Работа ног в плавании кроль на груди, кроль на спине	текущий
32			1	1	Скольжение. Работа ног в плавании кроль на груди, кроль на спине	текущий
33			1	1	Закрепление пройденного материала	текущий
34			1	1	Игры на воде	текущий
35			1	1	Правила поведения в бассейне. Техника безопасности.	текущий
36			1	1	Прыжок в воду ногами вниз. Работа рук и ног в плавании способом кроль на спине	текущий
37	0,5	0,5	1		Спад в воду. Прыжок в воду ногами вниз. Кроль на груди, кроль на спине с доской	текущий
38			1	1	Скольжение на груди, на спине, на боку. Плавание кролем на груди	текущий
39			1	1	Скольжение на груди, на спине, на боку. Плавание кролем на груди	текущий
40			1	1	Спад в воду. Скольжение на груди, на спине, на боку. Плавание кролем на спине.	текущий
41			1	1	Теоретические сведения о способах плавания. Брасс, имитационная работа рук, работа ног	текущий
42	0,5	0,5	1		Теоретические сведения о способах плавания. Брасс, имитационная работа рук, работа ног	текущий
43			1	1	Скольжение, плавание с доской. Работа ног в плавании брасс	текущий
44			1	1	Игры на воде	текущий
45			1	1	Спад в воду. Плавание брассом с доской	текущий
46			1	1	Работа ног в плавании брасс. Скольжение.	текущий
47			1	1	Спад в воду. Работа ног в плавании брассом на спине с доской.	текущий
48			1	1	Работа рук и ног в плавании способом брасс	текущий
49	0,5	0,5	1		Ныряние, плавание под водой. Работа рук и ног в плавании способом брасс	текущий
50			1	1	Старт с бортика бассейна. Работа рук способом брасс на груди	текущий
51			1	1	Игры на воде	текущий
52			1	1	Работа рук способом брасс на груди	текущий
53			1	1	Работа ног в плавании брассом на спине с доской	текущий
54	0,5	0,5	1		Скольжение на спине, на груди, на боку. Работа ног в плавании брассом на спине	текущий
55			1	1	Согласование движения ног с дыханием в плавании способом брасс	текущий
56			1	1	Работа рук и ног в плавании способом брасс на груди	текущий
57			1	1	Работа рук и ног в плавании способом брасс на груди	текущий
58			1	1	Игры на воде	текущий

59		0,5	0,5	1	Ныряние, плавание под водой	текущий
60			1	1	Согласование движения ног с дыханием в плавании способом брасс	текущий
61			1	1	Работа рук и ног в плавании способом брасс на груди в согласовании с дыханием	текущий
62			1	1	Работа рук и ног в плавании способом брасс на спине	текущий
63			1	1	Работа рук и ног в плавании способом брасс на спине	текущий
64			1	1	Игры на воде	текущий
65			1	1	Плавание кролем на спине в полной координации	текущий
66			1	1	Плавание кролем на груди в полной координации	текущий
67			1	1	Плавание брассом на груди в полной координации	текущий
68			1	1	Спад в воду с бортика. Прыжок в воду ногами вниз с бортика. Прыжок в воду ногами вниз с тумбочки	текущий
69		0,5	0,5	1	Закрепление пройденного материала	итоговый
70			1	1	Закрепление пройденного материала	итоговый
71			1	1	Игры на воде	текущий
72			1	1	Игры на воде	текущий
Итого		5,5	66,5	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 упражнений.
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)	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног
1					
2					
...					

№ 2

№	ФИ ребенка	скольжение на груди	скольжение на спине	Задержка дыхания на месте	плавание на груди/на спине ногами кроль	ориентация в воде с открытыми глазами
1						
2						
...						

№ 3

№	ФИ ребенка	Кроль на груди в полной координации	Кроль на спине в полной координации	Брасс в полной координации
1				
2				
...				