

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №66 г. Пензы  
имени Виктора Александровича Стукалова

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол №3  
от 13.05.2024



Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа  
«Оздоровительное плавание»

Возраст учащихся: 8-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Ячменникова Юлия Романовна  
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2024г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание»

по содержанию является физкультурно-спортивной,  
по уровню освоения – стартовой,  
по форме организации - очной, групповой,  
по степени авторства – модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273 (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в РФ»;

Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);

Устав МБОУ СОШ № 66 г. Пензы имени Виктора Александровича Стукалова, утверждён Приказом Управления образования города Пензы от 14.03.2019 № 55.

«Положение о дополнительной образовательной общеразвивающей программе МБОУ СОШ № 66 г. Пензы имени Виктора Александровича Стукалова», утверждённое Приказом № 213-ОД от 31.08.2023.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами. Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям плаванием, мы не только решаем вопрос досуга ребёнка, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

Данная программа способствует решению таких важных проблем дополнительного образования как повышение занятости детей в свободное время, развитие морально-волевых качеств личности, физическое развитие и оздоровление, подготовка к сдаче норм ГТО.

Физическая нагрузка при занятиях плаванием дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для детей любого возраста, пола и уровня физической подготовленности.

### **Новизна и отличительные особенности.**

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней подготовки, обеспечивающей учебный и оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному плаванию. Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой

области заключаются в том, что она предназначена для обучающихся неумеющих или слабо умеющих плавать. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания. Учебный материал распределен с учетом специфики вида спорта.

### **Педагогическая целесообразность**

программы объясняется тем, что с учетом имеющейся материально-технической базы, обучающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

**Цель программы:** формирование у обучающихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

### **Задачи:**

обучить основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях:

развить повышение функциональных возможностей организма обучающихся, обеспечить культуру безопасного поведения средствами плавания;

формировать жизненно важный навык плавания и умения применять его в различных условиях;

укрепить физическое, психологическое и социальное здоровье обучающихся, развитие основных физических качеств

### **Адресат программы:**

Образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Оздоровительное плавание" рассчитана на детей в возрасте от 8 лет до 10 лет. 8-10 лет - это возраст ещё относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, мышечной силы и выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Характерная особенность детей этого возрастного периода - ярко выраженная эмоциональность восприятия. Младшие школьники, как правило, отличаются бодростью, жизнерадостностью. Они общительны, отзывчивы, доверчивы, справедливы. К десятилетнему возрасту общение становится ведущей деятельностью детей, они уже могут анализировать свое поведение.

### **Объем и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, с количеством часов- 96 часов в год, 3 часа в неделю.

**Форма реализации** образовательной общеразвивающей программы очная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту обучающихся: 1 год обучения – 3 раза в неделю по 1 часу (1 учебный час - 60 мин);

### **Особенности организации образовательного процесса**

#### **Уровни обучения**

Стартовый (1 год обучения)

Содержание программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу первого этапа (занятия 1 — 20) составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания. На втором этапе (занятия 21—70) основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, брассом, выполнение старта из воды и простых поворотов.

Третий этап (занятия 71—96) предполагает изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, брассом, элементов стиля баттерфляй (дельфин), стартов и поворотов, прикладного плавания. Прохождение полного курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по плаванию и целенаправленно заниматься спортивным плаванием.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

#### **1 год обучения**

##### **Личностные**

Будут сформированы трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда; будут развиты целеустремлённость, упорство и настойчивость в достижении поставленной цели.

##### **Метапредметные:**

###### **Познавательные**

Обучающиеся будут знать , как находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии

Обучающиеся будут уметь: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате работы всей команды

### Регулятивные

Обучающиеся будут знать ,как определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно, проговаривать последовательность действий

Обучающиеся будут уметь: высказывать свое предположение на основе данного задания, работать по предложенному учителю плану, а в дальнейшем самостоятельно планировать свою деятельность

### Коммуникативные

Обучающиеся будут уметь донести свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать других обучающихся, совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им. Будут уметь адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.

### Предметные

Обучающиеся будут знать: общие сведения о виде спорта, правила поведения в воде, техники безопасности в экстремальных ситуациях, влияние плавания на состояние здоровья, правила личной гигиены, алгоритм занятий, основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй), основы выполнения стартов и поворотов, основы прикладного плавания, основы спортивной терминологии.

Обучающиеся будут уметь: уверенно погружать в воду голову и лицо, открывать глаза в воде, уверенно передвигаться шагом и бегом в малой воде, выполнять вдох над водой и выдох в воду, владеть всеми спортивными видами плавания, владеть дыханием во время проплывания спортивными способами, владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет, соблюдать правила техники безопасности, использовать спортивный инвентарь по назначению

### 1 год обучения

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	96	32	96	3 занятия по 1 часу

### Содержание

#### I этап

**Сентябрь месяц** - Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в водной среде (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, бегать, брызгаться,играть). Выявление плавательных способностей. Входная диагностика.

## **II этап**

**Октябрь, ноябрь, декабрь**– Закрепление умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). Формировать навыки плавания и скольжения при выполнении специальных упражнений. Закрепить навыки скольжения с сочетанием вдоха и выдоха в воду, работу ног стилем «кроль» без опоры на спине и груди. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. Обучение плаванию способом на спине и на груди (согласованность движений рук, ног, дыхания) и прыжкам в воду. Промежуточная аттестация.

## **III этап**

**Январь, февраль, март.**Закрепить умение входить в воду прыжком с бортика, передвигаться и ориентироваться под водой, плавать стилем «кроль» на груди и спине в полной координации (без опоры). Закрепление техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди.

## **IV этап**

**Апрель.** Совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди. Закрепление техники способа плавания баттерфляй. Участвовать в учебных соревнованиях. Итоговая диагностика.

### **Содержание учебного курса «Оздоровительное плавание»**

#### **Теория**

##### **Тема 1. Правила поведения в бассейне**

Правила организации занятий и поведения в здании и чаше бассейна.

Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием

##### **Тема 2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.**

Физическая культура, ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физическая культура в системе образования. Успехи пловцов на международной арене. Задачи и развитие массового спорта.

##### **Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

##### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения об анатомическом строении человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы

выделения. Влияние занятий физической культурой и спортом на совершенствование функций организма, мышечной системы, суставов и связок, дыхания и кровообращения. Систематические занятия спортом, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### **Тема 4. Гигиена тренировочных занятий, режим питания обучающихся**

Гигиена. Личная гигиена учащихся. Гигиена сна, уход за кожей, волосами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, обтирание, баня). Режим дня, питания, питьевой режим во время спортивных тренировок и соревнований. Витамины и их значение в питании обучающихся. Гигиена одежды и повседневной жизни в различные периоды занятий (зимой, осенью, летом) и в различных условиях (открытые и закрытые катки).

#### **Тема 5. Закаливание организма**

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности плаванием. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Значение температуры, влажности и движения воздуха.

#### **Тема 6. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи**

Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям плаванием и видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах.

#### **Тема 7. Основы техники плавания. Терминология плавания**

##### **ПРАКТИКА**

##### **Упражнения для освоения спортивной техники**

Обучение в спортивно оздоровительной группе направлено на ознакомление детей с водой, обучение плаванию и прочным усвоением навыков плавания способом кроль на груди, кроль на спине, стартами и поворотами.

Упражнения для освоения с водой.

Погружение в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, выдохи в воду из различных положений.

Лежанию и скольжению на воде, правильному положению тела при плавании кролем на груди и спине.

Кроль на груди.

Упражнения на правильную работу ног, рук, обучение дыханию и координации движений.

Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке).

Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.).

Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок).

Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища).

Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища;

Плавание кролем на сцепление;

Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй.

Кроль на спине.

Упражнения на правильную работу ног, рук, обучение дыханию и координации движений.

Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания;

Плавание на спине с помощью движений одними ногами.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ноги без него).

Плавание на спине с помощью движений ноги одной руки. Плавание на спине с подменой.

Плавание на спине на сцепление.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдохи выдох на полный цикл движений рук, один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Старты и повороты.

Старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета).

Старт со скольжением на дальность.

Прохождение контрольного отрезка 10 м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем.

Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону.

Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.

Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность.

Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

Технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Виды деятельности
1.	Теоретическая подготовка Введение в программу "Оздоровительное плавание"	7	Анализ высказываний о влиянии занятий плавания на организм человека Составление таблицы закаливания Составление таблицы свойства воды Составление кластера по ТБ, личной гигиене, предупреждение травматизма
2	Плавательная подготовка	87	Выполнение упражнений на развитие умения различного вида плавания
2.1	Изучение техники способов плавания	54	Разные виды ходьбы по периметру бассейна. Многократные выдохи и выдохи в воду. Выдох в воду с задержкой дыхания . Выполнение упражнений по теме занятия. Всплыть и лежать на воде : "Звездочка"
2.2	Изучение стартов и поворотов	10	Лежание на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Скольжение на груди «стрелочка» с толчком от бортика. Техника работы кролем. Открывание глаз в воде. Выполнение техники различных видов плавания
2.3	Прикладное плавание	13	Выполнение различных элементов прикладного плавания.
2.4	Игры на воде	10	Игровая Игры : "Насос", "Водолазы", "Кто выше?", "Водолазы", "Достань игрушку", "Полоскание белья", "Переправа", "Лодочки", "Карусель",

			"Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Хоровод", "Морской бой", "Жучок-паучок", "Лягушата", "Спрячься под воду", "Поезд в туннель", "Винт", "Охотники и утки"
3.	Соревнования и контрольные испытания	2	соревнования

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**  
Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим работы в неделю
1	96	32	96	3 занятия по 1 часу

**Система оценки результативности обучения по программе**

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме соревнований, проплывания дистанции 25 м кролем на груди или 25 м кролем на спине, и теста на проверку теоретических знаний. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год.

**Контрольно- измерительные материалы**

**Оценивание предметных результатов обучения по программе:**

Оценка знаний, умений и навыков по разделам программы (срезы знаний) на занятии осуществляется по балльной системе (от 3 min до 5 max баллов), общая сумма баллов фиксируется в диагностической карте.

оптимальный уровень (5 баллов) - высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, полное усвоение теоретического и практического материала, выполнение нормативов.

допустимый уровень (4 балла) - средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, усвоение теоретического и практического материала с частичной помощью педагога, выполнение нормативов.

критический уровень(3 балла) - темп учебной деятельности ниже среднего, частичное усвоение теоретического и практического материала, через показ педагога, не выполнение нормативов.

Оценка знаний, умений и навыков по предметным результатам определяется с помощью выполнения физических упражнений в зале и на воде.

Результат оценивается с помощью секундомера, рулетки.

Критерии оценки теоретических знаний учащихся:

оптимальный уровень(5 баллов)– знания сформированы в полном объеме;

допустимый уровень (4 балла)– теорию знает частично;

критический уровень (3 балла)– не владеет теоретической подготовкой.

Физическая подготовка	Оптимальный уровень 5 баллов	Допустимый уровень 4 балла	Критический уровень 3 балла
Погружение лица в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Погружение головы в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Бег в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Вдох над водой и выдох в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной	Ребенок сам выполняет	Ребенок выполняет с	Ребенок не выполняет

до бедер или до груди	упражнение	помощью	упражнение
Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Скользить по поверхности воды	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение

Диагностические материалы оценки результатов личностного развития  
обучающихся

Контрольно-измерительные материалы  
определения уровня результатов личностного развития обучающихся

Личностные результаты	Оптимальный уровень  (5 баллов)	Допустимый уровень  (4 балла)	Критический уровень  (3 балла)
-----------------------	--	--	---

Организационно-волевые качества

Понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано
Осознание значимости занятий плаванием для личного развития	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано
Знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано
Навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано

Ориентационные качества

Этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано
---	--------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей, оказание бескорыстной помощи			
Положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано
<b>Личностные достижения</b>			
Готовность и способность к саморазвитию и самообучению	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано
<b>Поведенческие качества</b>			
Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано
Уважительное отношение к иному мнению	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано
Овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано

Критерии оценки личностного роста учащихся:

5 балл - устойчивое формирование качеств, высокий уровень личностных достижений;

4 балла - качества сформированы частично, средний уровень достижений;

3 балла - качества не сформированы, личностные достижения незначительны или отсутствуют полностью.

Диагностические материалы оценки метапредметных результатов

Контрольно-измерительные материалы

определения уровня метапредметных результатов

Метапредметные результаты	Оптимальный уровень (5 баллов)	Допустимый уровень (4 балла)	Критический уровень (3 балла)
Регулятивные: - выполнять задания в соответствии с поставленной			

<p>целью, отвечать на поставленный вопрос ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- следовать установленным правилам в планировании и контроле способа решения, адекватно воспринимать информацию педагога или товарища, содержащую оценочный характер ответа или выполненного действия;</li> <li>- контролировать и оценивать свои действия при работе в сотрудничестве педагога и товарищей;</li> <li>- использовать полученную информацию;</li> <li>- принимать и сохранять учебную задачу, отбирать адекватные средства достижения цели деятельности;</li> <li>- планировать и контролировать свои действия, соблюдать правила поведения на занятии для того, чтобы получить самому хорошие результаты и не мешать успешной работе товарища;</li> </ul>	<p>Умения проявляются во всех видах деятельности</p>	<p>Умения проявляются частично в видах деятельности</p>	<p>Умения не проявляются</p>
<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вступать в коллективное учебное сотрудничество, работать в команде;</li> <li>- уметь строить сообщение в соответствии с учебной задачей, использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач;</li> <li>- уметь слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать своё мнение;</li> </ul>	<p>Умения проявляются во всех видах деятельности</p>	<p>Умения проявляются частично в видах деятельности</p>	<p>Умения не проявляются</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре)</li> <li>- уметь контролировать себя в процессе совместной работы, соблюдая правила вежливости;</li> <li>- понимать необходимость сотрудничества с педагогом, готовность к взаимодействию с ним и дружескому взаимопониманию.</li> </ul>			
<p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять поиск нужного материала, иметь представление о окружающем мире;</li> <li>- давать определение подходящими словами красоты человеческого труда и радости творчества, передавать словами красоту мира, природы и культуры, которую дают нам почувствовать зрение, слух, осязание, вкус, обоняние;</li> <li>- иметь представление о России как об общей родине разных народов, о своеобразии традиционных костюмов, кухни и др.</li> </ul>	<p>Умения проявляются во всех видах деятельности</p>	<p>Умения проявляются частично в видах деятельности</p>	<p>Умения не проявляются</p>

**Критерии оценки метапредметных результатов:**

5 баллов - оптимальный уровень – умение проявляется во всех видах деятельности;

4 балла – допустимый уровень - умение проявляется частично;

3 балла – критический уровень – умение не проявляется.

**Условия реализации программы**

Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Учебная аудитория (групповые занятия) бассейн	1
3	Шкафчики для переодевания	20

4	Раковина для мытья рук	2
5	Колонки (звуковые)	2 комплект
6	Унитазы	2
7	Душевые	4
8.	Фен стационарный	1
9	Фены для сушки волос	4
10	Плавающие гантели и штанги.	20
11	Манжеты-утяжелители для рук и ног	20
12	Приспособления, увеличивающие сопротивление воды –Лопатки, Ласты	20
13	Плавательные круги	11
14	Плавательные доски	20
15	Очки для плавания	20
16	Гибкие палки	10

Информационные ресурсы: оргтехника, интернет-ресурсы.

№	Название	Количество
1	Компьютер(планшетный)	1 шт.
2	Флэш-накопитель(USB)	1 шт.
3	Интернет-соединение	1

Методические ресурсы:

№	Название	
1	Медиатека	Видеофрагменты, аудиозаписи, элементы мультимедиа,
2	Электронные образовательные ресурсы	<a href="http://ddut-penza.ru/forteachers/">http://ddut-penza.ru/forteachers/</a> <a href="https://rep.polessu.by/bitstream/">https://rep.polessu.by/bitstream/</a> .... <a href="http://www.fina.org">www.fina.org</a> <a href="http://plavaem.info">plavaem.info</a> <a href="http://swim7.narod.ru">swim7.narod.ru</a> <a href="http://ussr-swimming.ru">ussr-swimming.ru</a>
3	Методические материалы	Методические материалы по обучению плаванию. Конспекты занятий, репертуарный план
4	Дидактические материалы	Наглядные пособия, инструкции, презентации, слайд-шоу, игры, фото, иллюстрации

На занятиях используются такие методы как:

Словесные методы – беседы, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность,

уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы учащиеся не замерзли.

Наглядный метод – метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только учащиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — учащиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

- 1) инструктор должен видеть каждого учащегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) учащиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у учащихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания.

Игровой метод – активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания учащийся все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

**Кадровые ресурсы:** педагог дополнительного образования, медицинская сестра.

### **Воспитывающая деятельность**

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Оздоровительное плавание" реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №66 г. Пензы имени Виктора Александровича Стукалова и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Оздоровительное плавание".

### **Список литературы:**

1. СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений». Начальное обучение плаванию. Санкт-Петербург, 2010.
2. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Советский спорт, 2006.

3. Плавание. Учебное пособие. Владос-пресс, 2004.
4. Плавание. /пер. с англ. Кононова Е.М. Эксмо, 2014
5. Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми». Астрель, 2003.
6. Лафлин Т., Делвз Дж. «Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче». М.: Манн, Иванов и Фербер. 2017.
7. Люсеро Б. «Плавание. 100 лучших упражнений». 2011.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания 1-11-х классов». М.: Просвещение, 2004.
9. Маклауд Й. «Анатомия плавания». 2013
10. Мухтарова Т. Л. «Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие». Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004.
11. Янг А., Ньюсом П. «Эффективное плавание. Методика тренировки пловца и триатлетов». М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
12. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2016. 48 с.
13. Сидорова И.В. «Как научить ребенка плавать» - М.: Айрис пресс, 2011.
14. Мрыхин Р.П. «Я учусь плавать» - Феникс, 2001.
15. Дрюэт Дж., Мэйсон П. «Плавание» - Астрель АСТ, 2002.
16. Кошанов А.И. «Начальное обучение плаванию». – Чистые пруды, 2006.