


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №199
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ школа №199
Приморского района
Санкт-Петербург

О.В. Протасова
Протокол № 1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНА


заведующим отделением
дополнительного образования
детей



Н.А. Кузнецова



УТВЕРЖДЕНА

Врио директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга

О.В. Протасова
Приказ №65/1 от 29.08.2023

Дополнительная общеразвивающая программа
«Плавание. Сборная школы»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: от 11 до 14 лет

Разработчик программы:
Волкова С.В.,
педагог дополнительного образования

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительной общеразвивающей программы «Плавание. Сборная школы»

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, Уставом образовательного учреждения, а также локальными нормативными актами учреждения.

Федеральный уровень

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред.от17.02.2023; с изм. и доп., вст. в силу 28.02.2023);
- внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся// Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ
- Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Мин. просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 -отменяет действие пр. № 196
- образования детей // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 (до 01.09.2023)
- Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых //Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н
- 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»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р

Региональный уровень

- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы" // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р
- Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р
- Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге // Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р.

Уровень учреждения

- Изменения в Устав ГБОУ школы №199 Приморского района Санкт-Петербурга утвержденный распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.06.2022 № 1094-р.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Плавание. Сборная школы» определяется современными требованиями модернизации системы образования, направленной на формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, как средства укрепления здоровья, максимальной реализации двигательных качеств, освоение навыков самоконтроля и проведение активной тренировки в плавании, развития познавательных интересов, формирования навыков здорового образа жизни. Плавание – жизненно необходимый навык. Устойчивый навык плавания является необходимым условием, обеспечивающим безопасность при проведении занятий и соревнований.

Адресат: Данная программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 14 лет с начальным уровнем плавательной. На занятия допускаются желающие по заявлению от родителей или законных представителей при наличии справки о допуске к занятиям в бассейне.

Обучающиеся 3 группы здоровья, предоставляют дополнительную справку от специалиста об отсутствии противопоказаний занятий данным видом спорта.

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей, справка от врача о допуске к занятиям, приказ о зачислении ОУ.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок реализации: программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в составляет 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час равен 45 минутам). Группа формируется в составе 15 человек.

Отличительные особенности

Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Она реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

В данной программе раскрывается потребность в вариативных формах физического воспитания, обусловленных необходимостью учёта личных потребностей детей в области физической культуры и спорта, их индивидуальных способностей воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

Результатом реализации программы должна стать положительная динамика в развитии физических, морально-волевых качеств личности учащихся, развитие устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям плаванием, совершенствования своего мастерства, участие в соревнованиях.

Цель

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- Гармоничного психофизического развития учащихся с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию;
- Подготовка учащихся к соревнованиям различного уровня.

Задачи первого года обучения

Воспитательные:

- ✓ воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- ✓ формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- ✓ укрепить здоровье учащихся, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- ✓ совершенствовать опорно - двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма к большим нагрузкам.

Развивающие:

- ✓ расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- ✓ развивать физические качества (выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности).

Образовательные:

- ✓ совершенствовать спортивные способы плавания: кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй и брасс;
- ✓ Совершенствование стартов и поворотов.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Готовность слушать собеседника и вести диалог;

- Готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Определение общей цели и путей ее достижения;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- Теоретические и практические основы освоения водного пространства, правила безопасного поведения на воде;
- Основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством спортивного плавания;
- Основы знаний о укреплении здоровья и закаливании, профилактике вредных привычек; устранении недостатков физического развития (ортопедия, неврология, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).
- Правила и способы формирования правильной осанки, совершенствования опорно-двигательной системы организма, повышение работоспособности организма.
- Правила учебных прыжков в воду;
- Правила и способы спортивного плавания.

К концу обучения обучающиеся должны

Знать/понимать:

- правила безопасного поведения на воде;
- основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством спортивного плавания;
- правила и способы формирования правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- правила учебных прыжков в воду
- правила судейства соревнований

Уметь:

- выполнять основные способы спортивного плавания (кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй и брасс);
- улучшать спортивные результаты;
- владеть всеми стартами и поворотами

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Язык реализации. В соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ (программа реализуется на русском языке.)

Форма обучения – очная.

Особенности реализации.

Особенности организации образовательного процесса: содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий

строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Планируются аудиторные и внеаудиторные занятия, с применением дистанционных образовательных ресурсов.

Занятия могут проводиться как в обучающей, так и игровой форме. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у учащихся в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Условия набора и формирования групп. Принимаются обучающиеся 11-14 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Учащиеся 3 группы здоровья, предоставляют дополнительную справку от специалиста. Отсутствие у детей каких-либо особых физических способностей не является причиной отказа при зачислении в объединение. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка от врача о допуске к занятиям.

Условия формирования групп: для зачисления в группу обучающиеся проходят сдачу нормативов, чтобы выявить плавательную подготовку, для зачисления в группу в соответствии навыков плавательной подготовки. В группу входят обучающиеся мальчики и девочки. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Группы формируются разновозрастные. Для зачисления в группу обучающиеся проходят просмотр. Допускается, дополнительный набор обучающихся в течении учебного года, на второй и последующие годы обучения на основе тестирования.

Количество детей в группе: на 1-м году обучения – 15 человек.

Количество детей в группе: на 2-м году обучения – 12 человек.

Формы организации и проведения занятий.

Формы проведения занятий: тренировка, соревнование, игра.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 час в зале, 3 часа в воде), 144 часов в год.

Материально-техническое обеспечение программы

Программа реализуется в бассейне. Внутреннее помещение бассейна спроектировано в соответствии с принципом поточности: раздевалка – душ – ножные ванны – чаша бассейна. В раздевалках имеется туалет.

Оборудование для детей: нарукавники, плавательные доски, мячи, плавательные игрушки, круги, секундомер, колобашки.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Тренировка на суше (зал) 1 раз в неделю

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Зал (тренировка на суше)					
1	ОФП (общая физическая подготовка)	8		8	Текущий
2	СФП (специальная физическая подготовка)	28		28	
	- на силу мышц рук и ног	4		4	Текущий
	- на укрепление мышц спины и живота	4		4	Текущий
	- на эластичность плечевого пояса	4		4	Текущий
	- на гибкость	4		4	Текущий
	- на координацию	4		4	Текущий
	- круговая тренировка	8		8	Текущий
	Итого	36	0	36	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Тренировка на воде 3 раза в неделю

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Инструктаж		1	1		
1.	Техника безопасности на занятиях в бассейне.	1	1		Входящий
Раздел 2. Совершенствование стиля плавания кролем на спине		19	0	19	
2.1	Техника работы рук и ног кролем на спине.	4		4	Текущий
2.2	Согласование работы ног и рук кролем на спине.	4		4	Текущий
2.3	Упражнения в плавании кролем на спине.	6		6	Текущий
2.4	Плавание в полной координации.	4		4	Текущий
2.5	Зачетное занятие (курсовка)	1		1	Контрольный
Раздел 3. Совершенствование стиля плавания кролем на груди		26	0	26	
3.1	Техника работы рук и ног кролем на груди.	4		4	Текущий

3.2	Согласование работы ног и рук с дыханием.	4		4	Текущий
3.3	Упражнения в плавании кролем на груди.	8		8	Текущий
3.4	Плавание кролем на груди в полной координации.	8		8	Текущий
3.5	Зачетное занятие (курсовка)	2		2	Контрольный, итоговый
Раздел 4. Закрепление стиля плавания дельфином		20	0	20	
4.1	Техника работы рук и ног дельфином.	4		4	Текущий
4.2	Согласование работы рук и ног дельфином с дыханием	4		4	Текущий
4.3	Упражнения в плавании дельфином.	5		5	Текущий
4.4	Плавание дельфином в полной координации.	6		6	Текущий
4.5	Зачетное занятие (курсовка).	1		1	Контрольный
Раздел 5. Закрепление стиля плавания брасс		24	0	24	
5.1	Техника работы рук и ног брассом.	6		6	Текущий
5.2	Согласование работы рук и ног брассом с дыханием	6		6	Текущий
5.3	Упражнения в плавании брассом	5		5	Текущий
5.4	Плавание брассом в полной координации.	6		6	Текущий
5.5	Зачетное занятие (курсовка).	1		1	Контрольный
Раздел 6. Изучение стиля "комплексное плавание"		6	0	6	
6.1	Плавание комплексом в полной координации.	6		6	Текущий
Раздел 7. Специальная плавательная подготовка и игры на воде		10	0	10	
7.1	Старты и повороты	4		4	Текущий
7.2	Эстафетное плавание	2		2	Контрольный
7.3	Игры на воде: Водный баскетбол. Водное поло	4		4	Текущий
Раздел 8. Теоретическая подготовка		2	2	0	

8.1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1	1		Текущий
8.2	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1		Текущий
итого		108	3	105	



УТВЕРЖДЕН

Врио директора ГБОУ школы №199

Приморского района Санкт-Петербурга

О.В. Протасова

Приказ №65/1 от 29.08.2023

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Плавание. Сборная школы»**

Педагог:

Волкова С.В.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	до 31 мая	36	72	144	2 раза по 2 ак. часа (ак.час =45 минут)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- Гармоничного психофизического развития учащихся с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию;
- Подготовка учащихся к соревнованиям различного уровня.

Задачи первого года обучения

Воспитательные:

- ✓ воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- ✓ формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- ✓ укрепить здоровье учащихся, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- ✓ совершенствовать опорно - двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма к большим нагрузкам.

Развивающие:

- ✓ расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- ✓ развивать физические качества (выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности).

Образовательные:

- ✓ совершенствовать спортивные способы плавания: кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй и брасс;
- ✓ Совершенствование стартов и поворотов.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Готовность слушать собеседника и вести диалог;
- Готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Определение общей цели и путей ее достижения;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- Теоретические и практические основы освоения водного пространства, правила безопасного поведения на воде;
- Основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством спортивного плавания;
- Основы знаний о укреплении здоровья и закаливании, профилактике вредных привычек; устранении недостатков физического развития (ортопедия, неврология, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).
- Правила и способы формирования правильной осанки, совершенствования опорно-двигательной системы организма, повышение работоспособности организма.
- Правила учебных прыжков в воду;
- Правила и способы спортивного плавания.

К концу обучения обучающиеся должны

Знать/понимать:

- правила безопасного поведения на воде;
- основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством спортивного плавания;
- правила и способы формирования правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- правила учебных прыжков в воду
- правила судейства соревнований

Уметь:

- выполнять основные способы спортивного плавания (кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй и брасс);
- улучшать спортивные результаты;
- владеть всеми стартами и поворотами

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тренировка на суше (зал)

Название: Зал (тренировка на суше) (36 часов)

Тема раздела №1 ОФП (8 часов)

Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие всех мышц туловища. Инициационные движения рук и ног в плавании различными стилями плавания.

Тема раздела №2 СФП (28 часов)

Теория: Знание спортивного инвентаря и как с ними обращаться.

Практика: На силу мышц рук и ног. На укрепление мышц спины и живота. На эластичность плечевого пояса. На гибкость. На координацию. Круговая тренировка.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тренировка на воде 3 раза в неделю

Раздел 1. Название: Инструктаж (1 час)

Теория: Техника безопасности на занятиях в бассейне.

Раздел 2. Название: Совершенствование стиля плавания кролем на спине (19 часов)

Теория: Более подробное изучения техники плавания кролем на спине. Показ, рассказ, объяснение техники. Напоминать правила движения по дорожке.

Тема раздела № 2.1 Техника работы рук и ног кролем на спине. (4 часа)

Практика: Упражнения с досочками, колобашками в ногах, с лопатками. Упражнения на качественное выполнения задания.

Тема раздела № 2.2 Согласование работы ног и рук кролем на спине. (4 часа)

Практика: Упражнения с досочками, колобашками в руках и ногах, с лопатками. Упражнения на качественное выполнения задания.

Тема раздела № 2.3 Упражнения в плавании кролем на спине. (6 часов)

Практика: Упражнения с колобашками в руках и ногах, с лопатками. Упражнения на качественное выполнения задания.

Тема раздела № 2.4 Плавание в полной координации. (4 часа)

Практика: Плавание с колобашкой и ногам и с лопатками. Плавание на скорость, выносливость.

Тема раздела № 2.5 Зачетное занятие (курсовка). (1 час)

Практика: Плавание на время, на результат.

Раздел 3. Название: Совершенствование стиля плавания кролем на груди (26 часов)

Теория: Более подробное изучения техники плавания кролем на груди. Показ, рассказ, объяснение техники. Напоминать правила движения по дорожке.

Тема раздела № 3.1 Техника работы рук и ног кролем на груди. (4 часа)

Практика: Упражнения с досочками, колобашками в ногах, с лопатками. Упражнения на качественное выполнения задания.

Тема раздела № 3.2 Согласование работы ног и рук с дыханием. (4 часа)

Практика: Упражнения с досочками, колобajжками в руках и ногах, с лопатками. Упражнения на качественное выполнения задания.

Тема раздела № 3.3 Упражнения в плавании кролем на груди. **(8 часов)**

Практика: Упражнения с колобajжками в руках и ногах, с лопатками. Упражнения на качественное выполнения задания.

Тема раздела № 3.4 Плавание кролем на груди в полной координации. **(8 часов)**

Практика: Плавание с колобajжкой и ногax и с лопатками. Плавание на скорость, выносливость.

Тема раздела № 3.5 Зачетное занятие (курсовка). **(2 часа)**

Практика: Плавание на время, на результат.

Раздел 4. Название: Закрепление стиля плавания дельфином (20 часов)

Теория: Подробное изучения техники плавания дельфином. Показ, рассказ, объяснение техники.

Тема раздела № 4.1 Техника работы рук и ног дельфином. **(4 часа)**

Практика: Упражнения с досочками, колобajжками в ногах, с лопатками. Упражнения на качественное выполнения задания.

Тема раздела № 4.2 Согласование работы ног и рук дельфином с дыханием. **(4 часа)**

Практика: Упражнения с досочками, колобajжками в руках и ногах, с лопатками. Упражнения на качественное выполнения задания.

Тема раздела № 4.3 Упражнения в плавании дельфином. **(5 часов)**

Практика: Упражнения с колобajжками в руках и ногах, с лопатками. Упражнения на качественное выполнения задания.

Тема раздела № 4.4 Плавание дельфином в полной координации. **(6 часов)**

Практика: Плавание с колобajжкой и ногax и с лопатками. Плавание на скорость, выносливость.

Тема раздела № 4.5 Зачетное занятие (курсовка). **(1 час)**

Практика: Плавание на время, на результат. Старт с тумбочки.

Раздел 5. Название: Закрепление стиля плавания брасс (24 часа)

Теория: Подробное изучения техники плавания брассом. Показ, рассказ, объяснение техники.

Тема раздела № 5.1 Техника работы рук и ног брассом. **(6 часов)**

Практика: Упражнения с досочками, колобajжками в ногах, с лопатками. Упражнения на качественное выполнения задания.

Тема раздела № 5.2 Согласование работы ног и рук брассом с дыханием. **(6 часов)**

Практика: Упражнения с досочками, колобajжками в руках и ногах, с лопатками. Упражнения на качественное выполнения задания.

Тема раздела № 5.3 Упражнения в плавании брассом. **(5 часов)**

Практика: Упражнения с колобajжками в руках и ногах, с лопатками. Упражнения на качественное выполнения задания.

Тема раздела № 5.4 Плавание брассом в полной координации. **(6 часов)**

Практика: Плавание с колобajжкой и ногax и с лопатками. Плавание на скорость, выносливость.

Тема раздела № 5.5 Зачетное занятие (курсовка). (1 час)

Практика: Плавание на время, на результат. Старт с тумбочки.

Раздел 6. Название: Изучение стиля "комплексное плавание" (6 часов)

Теория: История формирования способа плавания комплексом. Показ. Объяснение. Рассказ.

Тема раздела №6.1 Плавание комплексом в полной координации. (6 часов)

Практика: Плавание на скорость, выносливость. На качественное выполнение поворотов.

Раздел 7. Название: Специальная плавательная подготовка и игры на воде (10 часов)

Теория: Изучения правило игры в водное поло. Рассказ и объяснения плавания эстафеты. Рассказ правила и техники безопасности на свободном плавании.

Тема раздела № 7.1 Старты и повороты. (4 часа)

Практика: Подводящие упаржнения для выполнения «Скоростных» поворотов при плавании кролем на спине и кролем на груди. Старты с боковых бортиков. Старты с тумбочки.

Тема раздела № 7.2 Эстафетное плавание. (2 часа)

Практика: Плавание эстафеты по 25 и 50 метров. Плавание эстафеты с воды. Плавание эстафеты с тумбочки. Плавание эстафеты в игровой форме.

Тема раздела № 7.3 Игры на воде: Водный баскетбол. Водное поло. (4 часа)

Практика: Водный баскетбол. Водное поло.

Раздел 8. Название: Теоретическая подготовка (2 часа)

Тема раздела № 8.1 Развитие спортивного плавания в России и за рубежом (1 час)

Теория: Знание развития плавания. Знать Российских спортсменов.

Тема раздела № 8.2 Спортивный инвентарь и оборудование (1час)

Теория: Знание спортивного инвентаря и как с ними обращаться. Умение применять нужный инвентарь на практике. Техника безопасности при использовании инвентаряю

Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Плавание. Сборная школы»

Педагог дополнительного образования _____
(расшифровка подписи)

Группа №

№	Дата	Форма занятий		Количество часов	Тема	Форма контроля
		Теория	Практика			
1	сентябрь	1		1	Т.Б. на занятиях плаванием. ОФП	Текущая
2	сентябрь		1	1	Вводное занятие.	Текущая
3	сентябрь		1	1	Упражнения в плавании кролем на спине с доской.	Текущая
4	сентябрь		1	1	Упражнения в плавании кролем на спине с поплавком.	Текущая
5	сентябрь		1	1	ОФП	Текущая
6	сентябрь		1	1	Упражнения в плавании кролем на спине	Текущая
7	сентябрь		1	1	Упражнения в согласовании работы рук и ног в кроле на спине с доской.	Текущая
8	сентябрь		1	1	Упражнения в согласовании работы рук и ног в кроле на спине с поплавком	Текущая
9	сентябрь		1	1	СФП на эластичность плечевого пояса	Текущая
10	сентябрь		1	1	Упражнения в согласовании работы рук и ног в кроле на спине	Текущая
11	сентябрь		1	1	Совершенствование технике работы рук в кроле на спине с доской	Текущая
12	сентябрь		1	1	Совершенствование технике работы рук в кроле на спине с поплавком.	Текущая
13	сентябрь		1	1	СФП на координацию	Текущая
14	сентябрь		1	1	Совершенствование технике работы рук в кроле на спине	Текущая
15	сентябрь		1	1	Совершенствование плавания кролем на спине в полной координации на технику	Текущая
16	сентябрь		1	1	Совершенствование плавания кролем на спине в полной координации на скорость	Текущая
17	октябрь		1	1	СФП на укрепление мышц спины и живота	Текущая
18	октябрь		1	1	Совершенствование плавания кролем на спине в полной координации на выносливость	Текущая
19	октябрь		1	1	Совершенствование плавания кролем на спине в полной координации в режиме	Текущая
20	октябрь		1	1	Совершенствование плавания кролем на спине в полной координации	Текущая
21	октябрь		1	1	СФП на гибкость	Текущая
22	октябрь		1	1	Старты и повороты в плавании кролем на спине с проплыванием	Текущая
23	октябрь		1	1	Старты и повороты в плавании кролем на спине в режиме	Текущая
24	октябрь		1	1	Старты и повороты в плавании кролем на спине	Текущая
25	октябрь		1	1	СФП на укрепление мышц спины и живота	Текущая

26	октябрь		1	1	Контроль техники плавания 50 метров кролем на спине	Промежуточный
27	октябрь		1	1	Эстафетное плавание в игровой форме.	Текущая
28	октябрь		1	1	Свободное плавание	Текущая
29	октябрь		1	1	ОФП	Текущая
30	октябрь		1	1	Упражнения в плавании кролем на груди с доской	Текущая
31	октябрь		1	1	Упражнения в плавании кролем на груди с поплавком	Текущая
32	октябрь		1	1	Упражнения в плавании кролем на груди	Текущая
33	ноябрь		1	1	СФП на эластичность плечевого пояса	Текущая
34	ноябрь		1	1	Упражнения в согласование работы ног и рук кролем на груди с дыханием с вспомогательными средствами.	Текущая
35	ноябрь		1	1	Упражнения в согласование работы ног и рук кролем на груди с дыханием	Текущая
36	ноябрь		1	1	Совершенствование технике работы рук в кроле на груди с поплавком.	Текущая
37	ноябрь		1	1	СФП на координацию	Текущая
38	ноябрь		1	1	Совершенствование технике работы рук в кроле на груди	Текущая
39	ноябрь		1	1	Совершенствование плавания кролем на груди в полной координации на технику	Текущая
40	ноябрь		1	1	Совершенствование плавания кролем на груди в полной координации на скорость	Текущая
41	ноябрь		1	1	СФП на силу мышц рук и ног	Текущая
42	ноябрь		1	1	Совершенствование плавания кролем на груди в полной координации	Текущая
43	ноябрь		1	1	Совершенствование стартов и поворотов в плавании кролем на груди	Текущая
44	ноябрь		1	1	Тактическая подготовка. Контроль техники плавания 50 метров кролем на груди.	Текущая
45	ноябрь		1	1	СФП на гибкость	Текущая
46	ноябрь		1	1	Водное поло	Текущая
47	ноябрь		1	1	Упражнения в плавании кролем на груди на технику	Текущая
48	ноябрь		1	1	Упражнения в плавании кролем на груди	Текущая
49	ноябрь		1	1	ОФП	Текущая
50	ноябрь		1	1	Упражнения в согласование работы ног и рук кролем на груди с дыханием с вспомогательными средствами.	Текущая
51	декабрь		1	1	Упражнения в согласование работы ног и рук кролем на груди с дыханием	Текущая
52	декабрь		1	1	Совершенствование технике работы рук в кроле на груди с поплавком	Текущая
53	декабрь		1	1	СФП на силу мышц рук и ног	Текущая
54	декабрь		1	1	Совершенствование технике работы рук в кроле на груди с лопатками	Текущая
55	декабрь		1	1	Совершенствование технике работы рук в кроле на груди	Текущая
56	декабрь		1	1	Совершенствование плавания кролем на груди в полной координации на выносливость	Текущая
57	декабрь		1	1	СФП на координацию	Текущая

58	декабрь		1	1	Совершенствование плавания кролем на груди в полной координации в режиме	Текущая
59	декабрь		1	1	Совершенствование плавания кролем на груди в полной координации в лопатках	Текущая
60	декабрь		1	1	Совершенствование стартов и поворотов в плавании кролем на груди	Текущая
61	декабрь		1	1	ОФП	Текущая
62	декабрь		1	1	Тактическая подготовка. Контроль техники плавания 50 метров кролем на груди.	Текущий
63	декабрь		1	1	Эстафетное плавание.	Текущая
64	декабрь		1	1	Свободное плавание	Текущая
65	декабрь		1	1	СФП на гибкость	Текущая
66	декабрь		1	1	Работа ног дельфином.	Текущая
67	январь		1	1	Упражнения в плавании дельфином на технику	Текущая
68	январь		1	1	Упражнения в плавании дельфином с поплавком.	Текущая
69	январь		1	1	СФП на координацию	Текущая
70	январь		1	1	Т.Б. на занятиях плаванием.	Текущая
71	январь		1	1	Упражнения в плавании дельфином с лопатками.	Текущая
72	январь		1	1	Упражнения в плавании дельфином	Текущая
73	январь		1	1	ОФП	Текущая
74	январь		1	1	Упражнения в согласовании работы рук и ног дельфином с дыханием с вспомогательными средствами.	Текущая
75	январь		1	1	Упражнения в согласовании работы рук и ног дельфином с дыханием со специальными средствами.	Текущая
76	январь		1	1	Упражнения в согласовании работы рук и ног дельфином с дыханием с поплавком.	Текущая
77	январь		1	1	СФП на силу мышц рук и ног	Текущая
78	январь		1	1	Упражнения в согласовании работы рук и ног дельфином с дыханием	Текущая
79	январь		1	1	Совершенствование технике работы рук дельфином с поплавком.	Текущая
80	январь		1	1	Совершенствование технике работы рук дельфином с поплавком в ногах.	Текущая
81	январь		1	1	СФП на укрепление мышц спины и живота	Текущая
82	январь		1	1	Совершенствование технике работы рук дельфином со специальными средствами.	Текущая
83	январь		1	1	Совершенствование технике работы рук дельфином	Текущая
84	январь		1	1	Совершенствование плавания дельфином в полной координации на технику.	Текущая
85	Февраль		1	1	СФП круговая тренировка	Текущая
86	февраль		1	1	Совершенствование плавания дельфином в полной координации на выносливость.	Текущая
87	Февраль		1	1	Совершенствование плавания дельфином в полной координации в режиме	Текущая
88	февраль		1	1	Совершенствование плавания дельфином в полной координации	Текущая
89	Февраль		1	1	ОФП	Текущая
90	февраль		1	1	Совершенствование стартов и поворотов в плавании дельфином в проплывание	Текущая

91	Февраль		1	1	Совершенствование стартов и поворотов в плавании дельфином в режиме.	Текущая
92	февраль		1	1	Совершенствование стартов и поворотов в плавании дельфином	Текущая
93	Февраль		1	1	СФП круговая тренировка	Текущая
94	февраль		1	1	Тактическая подготовка. Контроль техники плавания 50 метров дельфином	Промежуточный
95	Февраль		1	1	Упражнения в плавании брасс, работа ног на скольжение с доской.	Текущая
96	февраль		1	1	Упражнения в плавании брасс, работа ног на скольжение с поплавком.	Текущая
97	Февраль		1	1	СФП круговая тренировка	Текущая
98	февраль		1	1	Упражнения в плавании брасс, работа ног на скольжение.	Текущая
99	Февраль		1	1	Упражнения в плавании брасс, работа ног.	Текущая
100	февраль		1	1	Упражнения в плавании брасс, работа рук брассом с дыханием с доской	Текущая
101	Февраль		1	1	СФП круговая тренировка	Текущая
102	февраль		1	1	Упражнения в плавании брасс, работа рук брассом с дыханием с поплавком.	Текущая
103	Март		1	1	Упражнения в плавании брасс, работа рук брассом с дыханием на скольжение.	Текущая
104	Март		1	1	Упражнения в плавании брасс, работа руками брассом с дыханием	Текущая
105	Март		1	1	СФП на силу мышц рук и ног	Текущая
106	Март		1	1	Упражнения в согласовании работы рук и ног брассом с дыханием на технику.	Текущая
107	Март		1	1	Упражнения в согласовании работы рук и ног брассом с дыханием на скольжение.	Текущая
108	Март		1	1	Упражнения в согласовании работы рук и ног брассом с дыханием на скорость.	Текущая
109	Март		1	1	СФП на укрепление мышц спины и живота	Текущая
110	Март		1	1	Упражнения в согласовании работы рук и ног брассом с дыханием	Текущая
111	Март		1	1	Закрепление техники работы рук брассом в лопатках.	Текущая
112	Март		1	1	Закрепление техники работы рук брассом с поплавком в ногах.	Текущая
113	Март		1	1	СФП на гибкость	Текущая
114	Март		1	1	Закрепление техники работы рук брассом в лопатках с поплавком в ногах.	Текущая
115	Март		1	1	Закрепление техники работы рук брассом	Текущая
116	Март		1	1	Закрепления плавания брассом в полной координации на технику.	Текущая
117	Март		1	1	ОФП	Текущая
118	Март		1	1	Закрепления плавания брассом в полной координации на скольжение.	Текущая
119	Апрель		1	1	Закрепления плавания брассом в полной координации на выносливость.	Текущая
120	Апрель		1	1	Закрепления плавания брассом в полной координации в режиме.	Текущая
121	Апрель		1	1	СФП на эластичность плечевого пояса	Текущая
122	Апрель		1	1	Закрепления плавания брассом в полной координации	Текущая
123	Апрель		1	1	Закрепление стартов и поворотов в плавании брассом на технику.	Текущая
124	Апрель		1	1	Закрепление стартов и поворотов в плавании брассом в режиме	Текущая

125	Апрель		1	1	СФП круговая тренировка	Текущая
126	Апрель		1	1	Закрепление стартов и поворотов в плавании брассом	Текущая
127	Апрель		1	1	Тактическая подготовка. Контроль техники плавания 50 метров брассом.	Промежуточный
128	Апрель		1	1	Водное поло	Текущая
129	Апрель		1	1	СФП круговая тренировка	Текущая
130	Апрель		1	1	Изучение плавания комплексом в полной координации на технику	Текущая
131	Апрель		1	1	Изучение последовательность стили плавания комплексом в полной координации	Текущая
132	Апрель		1	1	Обучение плавания комплексом в полной координации на технику.	Текущая
133	Апрель		1	1	СФП круговая тренировка	Текущая
134	Апрель		1	1	Обучение последовательность стили плавания комплексом в полной координации	Текущая
135	Апрель		1	1	Обучение плавания комплексом в полной координации	Текущая
136	Апрель		1	1	Изучение стартов и поворотов в плавании комплексом на технику.	Текущая
137	Апрель		1	1	СФП круговая тренировка	Текущая
138	Апрель		1	1	Изучение стартов и поворотов в плавании комплексом	Текущая
139	Май	1		1	Обучение стартов и поворотов в плавании комплексом на технику.	Текущая
140	Май		1	1	Обучение стартов и поворотов в плавании комплексом	Текущая
141	Май		1	1	СФП на эластичность плечевого пояса	Текущая
142	Май	1		1	Свободное плавание. Игры на воде на задержке дыхания.	Текущая
143	Май		1	1	Свободное плавание. Игры на воде на скорость.	Текущая
144	Май		1	1	Итоговое занятие. Свободное плавание	Итоговый контроль
Итого:		3	141	144		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы обучения

1. *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, что дает больший эффект, чем эпизодические.
2. *Доступность.* Упражнения и задания в воде, а также физическая нагрузка должны быть доступными обучающимся данной возрастной категории и навыкам соответствующей группе.
3. *Активность.* Разнообразие занятий, повышение активности обучающихся за счет включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет делать процесс обучения интересным.
4. *Наглядность.* Объяснение, сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий – схем, плакатов и т.д.
5. *Последовательность и постепенность.* Простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним следует приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

Методы обучения

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- *Словесные методы.* Рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, команды – содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.
- *Наглядные методы.* Показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикация, применение дополнительных ориентиров используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Их использование помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

В структуре занятия по плаванию демонстрация новых упражнений проводится на суше, так как здесь лучше слышна речь инструктора и дети не замерзают без движений.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении упражнений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупредить и исправлять ошибки.

- *Практические методы.* Основным практическим методом является метод упражнения.

Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

- *Метод раздельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов).*

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Содержание занятий	Форма занятий	Приёмы и методы	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	<p>Упражнения на суше: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, адаптация к воде.</p> <p>Упражнения в воде: Входящее тестирование 25 метров проверки плавательной подготовленности</p> <p>Выполнение нормативов по ОФП и СФП (приложение 1)</p>	<p>Объяснение</p> <p>Практическое</p> <p>Групповое занятие</p>	<p>Словесный метод.</p> <p>Наглядный метод.</p>	<p>Плавательный бассейн.</p>	<p>Оценка педагога.</p> <p>Тестирование</p>
2	<p>Упражнения на суше: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, адаптация к воде.</p> <p>Плавание на технику способом «кроль на груди», «кроль на груди» без рук, без ног ив полной координации. Изучение старта со стартовой тумбы, поворота способом «кроль на груди».</p>	<p>Объяснение</p> <p>Показ.</p> <p>Групповое занятие.</p> <p>Индивидуальные задания</p>	<p>Словесный метод.</p> <p>Наглядный метод.</p>	<p>Плавательный бассейн.</p> <p>Плавательные доски, колобашки</p>	<p>Оценка педагога</p>
3	<p>Упражнения на суше: разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения,</p> <p>подготовительные упражнения, имитационные упражнения</p> <p>Упражнения в воде: Плавание на технику</p>	<p>Объяснение</p> <p>Показ.</p> <p>Помощь</p> <p>Групповое занятие.</p> <p>Индивидуальные</p>	<p>Словесный метод.</p> <p>Наглядный метод.</p>	<p>Плавательный бассейн.</p> <p>Мячи.</p> <p>Плавательные доски, колобашки</p>	<p>Оценка педагога.</p>

	способами «кроль на груди», «кроль на спине на ногах» в полной координации. Повторение поворота «кролем на груди» Плавание 50 метров на время.	задания		Секундомер	
4	Упражнения на суше: разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения. Упражнения в воде: Плавание на технику способами «кроль на спине» на ногах, на руках и в полной координации.	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод.	Плавательный бассейн. Плавательные доски. Колобашки.	Оценка педагогом. Самооценка
5	Упражнения на суше разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения Упражнения в воде: Плавание на технику способами «кроль на груди», «кроль на спине».в полной координации. Изучение техники поворота кролем на спине, маятником. техники поворота Повторение поворота «кролем на груди». Промежуточное тестирование «кроль на спине» на результат. Водное поло.	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод. Практический Игровой Соревновательный	Плавательный бассейн. Плавательные доски. Мячи. Ворота для водного поло.	Оценка педагогом Самооценка Результаты.
6	Упражнения на суше: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие.	Словесный метод. Наглядный метод.	Плавательный бассейн. Плавательные доски.	Оценка педагогом. Самооценка Результаты

	<p>упражнения. Упражнения в воде: Плавание на технику способами «брасс» без рук, без ног и в полной координации, «кроль на груди», «кроль на спине». Выполнение спортивного старта со стартовой тумбы, повторение и закрепление поворота «кролем на спине». Волейбол на воде, свободное плавание</p>	<p>Индивидуальные задания</p>	<p>Практический Игровой Соревновательный</p>	<p>Мячи. Волейбольная сетка для водного волейбола.</p>	
7	<p>Упражнения на суше: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения Упражнения в воде: Плавание на технику способами «брасс» в полной координации, «кроль на груди», «кроль на спине». Плавание 50 метров способом «брасс» на время. Игра «Баскетбол» Свободное плавание</p>	<p>Объяснение. Показ Помощь Практическое Групповое занятие</p>	<p>Словесный метод. Наглядный метод. Практический Игровой Соревновательный</p>	<p>Плавательный бассейн. Плавательные доски.</p>	<p>Оценка педагогом. Самооценка Результаты</p>
8	<p>Упражнения на суше: разминка, ходьба, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения Упражнения в воде: Комплексное дистанционное плавание на технику способами «кроль на груди», «кроль на</p>	<p>Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания</p>	<p>Словесный метод. Наглядный метод. Практический Игровой Соревновательный</p>	<p>Плавательный бассейн. Плавательные доски.</p>	<p>Оценка педагогом. Самооценка Результаты</p>

	спине» «брасс», на ногах в полной координации. Изучение спортивного старта на «кроль на спине», повторение поворота «кроль на груди», «кроль на спине». Игра «Волейбол» Свободное плавание.				
9	Упражнения на суше: разминка, ходьба, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения Упражнения в воде: Плавание на технику способами «кроль на груди», «кроль на спине» «брасс», в полной координации. Повторение изучения спортивного старта «кроль на спине», повторение поворота «кроль на груди», «кроль на спине». Командные эстафеты. Соревнование. Свободное плавание	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод. Практический метод Игровой метод Соревновательный	Плавательный бассейн.	Оценка педагогом. Самооценка Результаты
10	Итоговое тестирование: контрольной дистанции стилем «кроль» на груди или на спине 50м. Апробация выполнения норматива ГТО. Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП. Подведение итогов.	Объяснение. Показ Помощь Групповое занятие Тестирование	Словесный метод. Практический Соревновательный	Плавательный бассейн.	Оценка педагогом Самооценка Результаты тестирования

Формы контроля освоения образовательной программы

Оценочные материалы

Цель контроля заключается в анализе полученных результатов, их соответствие поставленным целям, а также в прогнозировании дальнейших перспектив развития личности учащихся.

Задачи контроля:

- Определение уровня подготовки и степени сформированности умений и навыков учащихся;
- Соотнесение планируемых и реальных результатов образовательной деятельности;
- Выявление причин, которые способствуют или препятствуют полноценной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- Внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Виды контроля и сроки проведения

- **Входящий контроль.** Проводится при наборе, на начальном этапе формирования группы. Проводится с целью выявления образовательного уровня и интересов учащегося. Собеседование, сдача норматив и др.
- **Текущий контроль.** Проводится в течение учебного года. Анализ работ, наблюдение, тестирование, соревнования, прогоны.
- **Промежуточный контроль.** Проводится 1 раз в год: в конце первого полугодия (декабрь-январь). Контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания обучающихся, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.
- **Итоговый контроль.** Проводится в конце учебного года по дополнительной общеразвивающей программе (апрель-май). Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого обучающегося. соревнования, тестирование, контрольно-переводной норматив и др.

Критерии оценивания обучающихся

Упражнения	Входящий контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
50 метров кролем на спине в полной координации	1.10.25	1.05.25	1.00.25
50 метров кролем на груди в полной координации	0.57.25	0.50.25	0.47.75
100 метров комплексом	2.30.25	2.20.25	2.15.00

Приложение 1

Оценка физической подготовленности

Результаты контроля в объединении «Плавание. Сборная школы»

50 метров кролем на спине в полной координации

Группа № _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя	Входящий контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Примечание
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Педагог дополнительного образования _____

Оценка физической подготовленности
Результаты контроля в объединении «Плавание. Сборная школы»
50 метров кролем на груди в полной координации

Группа № _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя	Входящий контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Примечание
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Педагог дополнительного образования _____

Оценка физической подготовленности
Результаты контроля в объединении «Плавание. Сборная школы»
100 метров комплексом

Группа № _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя	Входящий контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Примечание
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Педагог дополнительного образования _____

Список литературы:

- Билык Д.М., Сергиевич Е.А. Организация и методика проведения занятий в бассейне. - Омск, 2001. - 24 с.
- Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФКиС, 2001. -400 с.
- Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М., 2003.
- Водное поло: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства– М.: Советский спорт, 2005. – 184с.
- Рыжак М. М. Водное поло: История развития игры в СССР и России — М., 2002.

Электронные источники:

1. <http://ruswaterpolo.com>
2. <http://www.waterpolo.ru/xml/t/default.xml?lang=ru>
3. <http://waterpolospb-federation.ru/>

Список литературы для детей и родителей.

- Н.Ж.Булгакова «Познакомьтесь – плавание» М. : «Аст. Астрель», 2002г.
- И.П.Нечунаев «Плавание. Книга – тренер