

ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И ОПЕКЕ АДМИНИСТРАЦИИ  
СЕМИЛУКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГУБАРЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
СЕМИЛУКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 27 августа 2021г.

Утверждаю:  
Директор МКОУ Губаревской СОШ  
Бирюков Ю.А.  
Приказ №262 от 30 августа 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной  
направленности «Плавание»**

Срок реализации -1 год  
Возраст воспитанников: 7-10 лет  
Уровень освоения: базовый

Автор-составитель:  
Кутузов Альберт Иванович  
Инструктор по плаванию

с. Губарево

2021 г.

## Содержание

Раздел 1 Пояснительная записка...

Раздел 2. Содержание программы...

Раздел 3. Мониторинг образовательных результатов...

Раздел 4. Организационно-педагогические условия...

Список литературы...

Приложения...

## Пояснительная записка

Программа «Плавание» создана на основе **правовых документов**:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
5. Концепции развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (проект).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
10. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)).
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ Минобрнауки России № 2 от 09.01.2014 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г.;
14. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

17. Положение об использовании дистанционных образовательных технологий при организации образовательного процесса в МКОУ Губаревской СОШ (приказ МКОУ Губаревской СОШ от 18.03.2020 года № 90)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**. Программа направлена на формирование индивидуальных потребностей в физическом, нравственном и социальном развитии, пробуждение и закрепление интереса к физкультурно-спортивной направленности.

«Плавание» является профильной программой.

**Актуальность и практическая значимость программы**

заключается в том, что учащиеся имея большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На внеурочном занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

**Отличительной особенностью данной программы является:**

- 1 Содержание ее доступно для учащихся.
- 2 Реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона.
- 3 Программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности.
- 4 Проведение занятий по данной программе позволяет подбирать и чередовать ее в оздоровительных целях.

5 Программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решать поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивация к занятиям плаванием и здоровому образу жизни. Программой предусматривается теоретический и практический курс занятий. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием. Основная форма организации занятий плаванием является внеурочные занятия. Внеурочные занятия проводятся с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовленности учащихся группы.

### **Адресаты программы и сроки реализации**

Программа спортивно-оздоровительной направленности «Плавание» предназначена для занятий с детьми от 7 до 10 лет и рассчитана на освоение теоретических знаний и практических навыков на занятиях плаванием. В программе предусмотрено обучение как девочек, так и мальчиков. Программа составлена на основании плана внеурочной деятельности в соответствии с целями и задачами школы. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса. Согласно плану внеурочной деятельности МКОУ Губаревской СОШ программа реализуется в рамках спортивно-оздоровительной направленности в 1-4-ых классах. На реализацию программы отводится 108 часов, из расчета 3 часа в неделю с каждой группой. В рамках секции организована работа в 3 группах. Группа состоит из мальчиков и девочек в количестве 10-13 человек. Ограниченность группы зависит от возрастных особенностей учащихся, безопасности занятий и не большого размера бассейна. Набор осуществляется на добровольной основе по желанию детей и согласия родителей. Программа реализуется в течении учебного года.

**Данная программа строится с учетом особенностей** в физическом, физиологическом и психологическом развитии учащихся потребность в признании, характерная для личности на всех возрастных этапах, наличие мотивации на общение и активное взаимодействие в группе, взаимопомощи и уважении друг к другу.

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Способствовать овладению жизненно необходимым навыкам плавания через активизацию интереса к внеурочному занятию плаванием.

#### **Задачи:**

1. Укреплять здоровье и закалять организм учащихся.
2. Овладеть жизненно необходимым навыкам плавания.
3. Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.

4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности.
5. Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества.

#### **Сроки освоения программы**

Программа «Плавание» рассчитана на 1 года обучения.

1 год обучения – 108 часа.

Количественный состав группы 10-13 человек. Обучение предполагает использование следующие формы и методы занятий: Индивидуальный, групповой, работа в парах, в тройках, в четверках, обсуждение результатов, соревнования, подведение итогов.

Продолжительность одного занятия – 45 минут, согласно Уставу Учреждения. Занятия проходят три раз в неделю по 3 занятия.

Срок реализации – 1 год (108 часа).

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Начало учебных занятий – 15.09.2021 г.

Конец учебного года – 31 мая 2022 г.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МКОУ Губаревской СОШ. Занятия в период школьных каникул могут проводиться как в бассейне так и в форме веселых стартов, подвижных игр, экскурсий и других спортивных мероприятий, как в школе так и за ее пределами.

**Формы обучения по программе:** очная, очно-заочная, заочная.

Данной программой предусмотрена реализация отдельных частей с применением электронного обучения, **дистанционных образовательных технологий** (далее ДОТ).

Выбор модулей (тем, разделов) осуществляется обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся по согласованию с зам. директором школы по УВР.

**Формы ДОТ:** индивидуальные и групповые занятия осуществляемые при помощи skype- индивидуальные задания по ОФП, специальные упражнения на суше и т.д. дистанционные конкурсы; дистанционное самообучение в Интернете.

В обучении с применением ДОТ могут использоваться следующие формы учебной деятельности: консультации, практические занятия, самостоятельная работа и проектная деятельность.

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие формы электронного обучения, ДОТ: работа с электронными ресурсами, просмотр видео-занятий и интернет- уроков; прослушивание аудиофайлов; тестирование, изучение печатных и других учебных и методических материалов.

При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

Онлайн занятия проводятся на платформе Zoom, Discord или при помощи группового звонка в социальной сети В контакте.

### **Формы очных учебных занятий:**

- 1 теоретические и практические занятия;
- 2 познавательные подвижные игры на суше и воде;
- 3 викторины, конкурсы, веселые старты.
- 4 контрольные занятия (проверка уровня подготовки детей)
- 5 соревнования.

Воспитательные мероприятия проводятся в соответствии с планом работы МКОУ Губаревской СОШ, календарным планом работы МКОУ Губаревской СОШ на 2021-2022 учебный год, программой развития воспитания МКОУ Губаревской СОШ.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать свое предположение (версию);
- с помощью учителя объяснить выбор наиболее подходящих для выполнения задания упражнений;
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии;

#### **Познавательные УУД:**

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы учащихся;

#### **Коммуникативные УУД:**

- слушать и понимать речь других.

#### **Личностные результаты:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.

-способствовать активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны знать / понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

2. Учащиеся должен уметь:

- контролировать в процессе занятий свое положение, осанку, основные функциональные показатели, артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью.
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки.
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни.

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья.
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.

Основной ожидаемый результат- активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по плаванию, улучшить физические показатели. Педагог создает мониторинг достижений обучающихся, где можно проследить рост учащихся. Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся. Обучающиеся не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. При выполнении упражнений необходимо рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов, слова, средств наглядного воздействия на детей. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребенка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

### **Прогнозируемые воспитательные результаты и эффекты деятельности обучающихся:**

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися первичного

понимания социальной реальности и повседневной жизни во взаимодействии обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом при взаимодействии обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной социальной среде.

Третий уровень результатов — получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия во взаимодействии обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Формы аттестации воспитанников**

- Входящий контроль включает в себя тестирование(мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка
- Промежуточный контроль (соревнование) проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за полгода.
- Итоговый контроль (соревнование, мониторинг физического развития).

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей:**  
соревнования, мониторинг физического развития учащихся.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие Т.Б. на занятиях плаванием.	3		3
2.	Кроль на груди.			
3.	Кроль на спине			
4	Брасс			

5.	Развитие координационных способностей.			
6.	Развитие гибкости и силы.			
7.	Соревнования.			
8.	Теория.			
9.	Итоговые занятия			
	Всего часов			144ч.

### **Содержание программы**

#### **Кроль на груди**

##### Техника плавания кролем на груди.

Кроль самый быстрый способ плавания. Техника движений кролем очень близка другим кролевидным способам плавания, кролю на спине и дельфину. Поэтому кроль широко применяется при обучении плаванию особенно детей и подростков.

##### Положение тела и головы.

При плавании кролем тело пловца почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону.

##### Движение ног.

Ноги пловца, слегка согнуты в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Эти движения производятся от бедра с одинаковым размахом ног, не превышая 30-40см. При правильном движении ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пятнистый след.

##### Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном за счет гребков руками, поэтому рабочую- подводную часть гребка нужно стараться удлинять, продолжая гребок от бедра. Во время гребка рука, слегка согнута в локте, с постепенным ускорением движения назад. Гребковые движения руками должны проходить под грудью и животом кролиста. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, опираясь и отталкиваясь ладонью о плотный предмет.

##### Дыхание.

При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову направо или налево. Дыхание пловца обычно согласуется с работой одной из рук. Выдох делается через рот во время конца гребка, когда рука вынимается из воды. Вдох продолжается до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение окончания гребка. Выдох в воду начинается сразу после вдоха и делается непрерывно через слегка приоткрытый рот.

##### Согласование движений.

Кролист продвигается вперед за счет непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками приходится часть ударов ногами. Кролист делает вдох в конце каждого гребка руками, под которую он дышит, т.е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится один вдох.

## **Кроль на спине**

### Техника плавания кролем на спине.

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Одна и та же координация движений, схожая работа ног и рук и более легкая техника дыхания- не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду—позволяет новичкам быстрее осваивать кроль на спине по сравнению с кролем на груди.

### Положение тела и головы.

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок в воде, над водой находится только его лицо.

### Движение ног.

Ноги работают так же, как в кроле на груди. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, чем в кроле на груди, после чего идет активное разгибание колен, продвигающее пловца вперед. При правильной работе ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

### Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок проводится по направлению к бедру.

### Дыхание.

Так как лицо пловца при плавании на спине находится над водой, то техника дыхания очень проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выноса рук из воды, выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение у бедра.

### Согласование движений.

Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами.

За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

## **Брасс**

### Техника плавания брассом.

Брасс наиболее тихоходный среди других спортивных способов, однако велико его прикладное значение. Бесшумность передвижения, хороший обзор, мощные движения ногами, возможность преодолевать большие расстояния позволяют пловцу применять все это при спасении транспортировке пострадавшего и т.д.

### Положение тела и головы.

При плавании способом брасс пловец лежит почти горизонтально у поверхности воды, руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо опущено в воду, ноги прямые, не напряжены, пятки у поверхности воды, стопы повернуты немного внутрь. При этом таз не опускать, в пояснице не прогибаться, мышцы спины не расслаблять.

Из этого исходного положения выполняют гребок руками в стороны-вниз-назад, затем медленно подтягивают пятки к ягодицам. Голову приподнимают так, чтобы рот был над поверхностью воды, и можно было сделать вдох. Когда ноги подтянуты и голени разведены в стороны, надо быстро убрать локти под грудь и вывести руки вперед к поверхности воды. Одновременно с выведением рук выполняется сильный толчок ногами. На одно движение руками и толчок ногами делается вдох и выдох.

### Движение ног.

После скольжения, когда прямые ноги соединены, носки оттянуты, а пятки находятся у поверхности воды, ноги свободно, не напрягаясь, одновременно и симметрично сгибают в коленных и тазобедренных суставах, колени разводят в стороны, примерно на ширину плеч. Стопы начинают приближать к ягодицам, пятки у поверхности воды. К концу подтягивания для уменьшения сопротивления голени и стопы скрыты за бедрами и подтягиваются не быстро.

### Движение рук.

После скольжения- руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо в воде, тело лежит свободно и ровно. Из этого положения руками делают рабочее движение- гребок. Развернув ладони в сторону-наружу ( большими

пальцами вниз ), движения руками в стороны-вниз-назад одновременно и симметрично.

### Дыхание.

Дыхание зависит от движений руками и согласуется с движениями ногами. Вдох выполняют через рот во второй половине гребка, когда плечи пловца принимают наиболее высокое положение. В этот момент пловец приподнимает голову и , когда рот окажется над поверхностью воды, делает вдох. Затем опускает голову и выполняет выдох ( через рот и нос ) в воду, который продолжается до следующего вдоха. Вдох надо выполнять быстро, но глубоко. Тело при этом не поднимать, достаточно движения головой вверх-назад. Выдох делать беспрерывно, когда руки выводятся вперед.

### Согласование движений.

Руки обеспечивают первоначальное продвижение пловца вперед. С работой рук согласуется выполнение вдоха. Когда руки разводят в стороны-назад, голова пловца приподнимается и как только рот оказывается над водой, следует вдох.

В момент окончания гребка начинается подтягивание ног. Одновременно с выведением рук вперед пловец выполняет толчок ногами и скользит в воде.

## **Планируемые результаты изучения раздела (темы)**

Содержание раздела (темы)	Планируемые результаты изучения раздела (темы)
<b>Раздел «Кроль»</b>	
Кроль на груди, на спине. Развитие скоростно-силовых качеств Техника плавания кролем.	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди. Использовать понятия способа плавания кролем. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать выполнение упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.
<b>Раздел «Брасс»</b>	
Техника плавания брассом в координации. Скоростное плавание.	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног брассом по элементам на груди, на спине; согласовывать движения

	рук и ног с дыханием при плавании брассом на груди. Использовать понятия способа плавания брассом. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать выполнение упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.
Раздел «Развитие координационных способностей»	
Раздел «Развитие гибкости, силы»	
Скольжения. Техника прыжка. Техника ныряния. Старт. Ныряние на дальность. Проплывание под водой. Повороты.	Выполнять различные способы прыжков. Тренироваться в выполнении ныряния с бортика и из воды. Научить задерживать дыхание под водой и проплыть определенное расстояние. Формировать навык выполнения команды «На старт!». Развивать гибкость, силовые качества.
Раздел «Теория»	
Правила поведения в бассейне, гигиена. Техника безопасности.	Разучить правила поведения в бассейне, гигиенические требования, технику безопасности на занятиях плаванием.
Раздел «Соревнования»	
Соревнования	Проверить свои результаты при сдаче нормативов.

### **Ресурсное обеспечение программы.**

Занятия проводятся в школьном бассейне.

#### **Информационно-методическое обеспечение программы:**

- Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.
- Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003
- Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ» 2005
- Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва
- Обучение плаванию младших школьников. Т.А.Протченко Ю.А. Семенов Москва «Айрис-Пресс» 2003
- Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва «Физкультура и Спорт» 2000
- Наглядные пособия « Способы плавания »

#### **Перечень материально-технического обеспечения:**

- Гимнастические палки, скамейки, шведская стенка, вис;
- Мячи, плавательные доски, обручи, скакалки, очки;

- Секундомер, свисток;

### **Рекомендуемая литература**

Данную программу реализуют следующие учебники:

Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.

Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003

Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ» 2005

Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва

Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва »Физкультура и Спорт» 2000

Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. М.Педролетти«Феникс» Ростов-на-Дону 2006

Наглядные пособия с изображением способов плавания.

#### **Литература для детей:**

Первые шаги. Плавание. Н.Ж.Булгакова Москва «Айрис Пресс» 2003

Обучение плаванию дошкольников и школьников. Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов «Феникс» Ростов-на-Дону 2001

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА  
мониторинга развития качеств личности воспитанников**

Детское объединение \_\_\_\_\_ Образ.  
 программа \_\_\_\_\_  
 Год \_\_\_\_\_  
 обучения \_\_\_\_\_ Педагог \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Уч. год \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя	Кл.	Качества личности и признаки проявления														
			Активность, организаторские способности			Коммуникативные навыки, коллективизм			Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность			Нравственность, гуманность			Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности		
			дата заполнения			дата заполнения			дата заполнения			дата заполнения			дата заполнения		
Сен.	Дек.	май	Сен.	Дек.	май	Сен.	Дек.	май	Сен.	Дек.	май	Сен.	Дек.	май			
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	

В- высокая степень сформированности качеств личности и признаков проявления  
 С- средняя степень сформированности качеств личности и признаков проявления

Н- низкая степень сформированности качеств личности и признаков проявления

### **На начало учебного года**

высокая степень сформированности качеств личности и признаков проявления -

\_\_\_\_ чел./ \_\_\_\_ %

средняя степень сформированности качеств личности и признаков проявления - \_\_\_\_ чел.

/ \_\_\_\_ %

низкая степень сформированности качеств личности и признаков проявления - \_\_\_\_ чел.

/ \_\_\_\_ %

### **В декабре**

высокая степень сформированности качеств личности и признаков проявления -

\_\_\_\_ чел./ \_\_\_\_ %

средняя степень сформированности качеств личности и признаков проявления - \_\_\_\_ чел.

/ \_\_\_\_ %

низкая степень сформированности качеств личности и признаков проявления - \_\_\_\_ чел.

/ \_\_\_\_ %

### **На конец учебного года**

высокая степень сформированности качеств личности и признаков проявления -

\_\_\_\_ чел./ \_\_\_\_ %

средняя степень сформированности качеств личности и признаков проявления - \_\_\_\_ чел.

/ \_\_\_\_ %

низкая степень сформированности качеств личности и признаков проявления - \_\_\_\_ чел.

/ \_\_\_\_ %

**Вывод:**

**МОНИТОРИНГ**  
**развития качеств личности воспитанников**

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	Высокая степень сформированности	Средняя степень сформированности	Низкая степень сформированности	Отсутствие степени сформированности
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.

4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромнен, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
5. Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектировочные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательские, проектировочные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	Может работать в исследовательско-проектировочной группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий репродуктивный.

## Мониторинг результатов обученности по дополнительной образовательной программе

Детское объединение \_\_\_\_\_ Образ. программа \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_ Группа № \_\_\_\_\_ Педагог \_\_\_\_\_ уч. год \_\_\_\_\_

№ п / п	Ф. И. О.	Кл.	Теорет. подг.	Практик. работа	Основные компетентности			Участие в конкурсах различного уровня (в рамках образ. программы)					Итого	
					Учебно-интеллектуал.	Коммуник.	Организ.	Всероссийский	Межрегиональ.	Областной	Муниципаль.	Учрежденч		

**Вывод:** высокий уровень освоения образовательной программы ( \_\_\_\_\_ баллов) - \_\_\_\_\_ чел. / \_\_\_\_\_%

\_\_\_\_\_ средний уровень освоения образовательной программы ( \_\_\_\_\_ баллов) - \_\_\_\_\_ чел. / \_\_\_\_\_%

\_\_\_\_\_ низкий уровень освоения образовательной программы ( \_\_\_\_\_ баллов) - \_\_\_\_\_ чел. / \_\_\_\_\_%

**МОНИТОРИНГ**  
**результатов обученности воспитанников по дополнительной образовательной**  
**программе**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
<b>Т е о р е т и ч е с к а я      п о д г о т о в к а</b>				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>•практически не усвоил теоретическое содержание программы;</li> <li>• овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой;</li> <li>• объем усвоенных знаний составляет более ½;</li> <li>• освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период</li> </ul>	0 1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>•не употребляет специальные термины;</li> <li>•знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять;</li> <li>•сочетает специальную терминологию с бытовой;</li> <li>• специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.</li> </ul>	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
<b>П р а к т и ч е с к а я      п о д г о т о в к а</b>				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематич. плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>•практически не овладел умениями и навыками;</li> <li>•овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков;</li> <li>• объем усвоенных умений и навыков составляет более ½;</li> <li>• овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период</li> </ul>	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<ul style="list-style-type: none"> <li>•не пользуется специальными приборами и инструментами;</li> <li>•испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием;</li> <li>•работает с оборудованием с помощью педагога;</li> <li>• работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей</li> </ul>	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> <li>•начальный (элементарный) уровень развития креативности- ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;</li> <li>•репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца;</li> <li>•творческий уровень (I) – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с</li> </ul>	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание

		<p>элементами творчества с помощью педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• творческий уровень (II) - выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно.</li> </ul>		
<b>О с н о в н ы е к о м п е т е н т н о с т и</b>				
<p><b>Учебно-интеллектуальные</b></p> <p>Подбирать и анализировать специальную литературу</p>	<p>Самостоятельность в подборе и работе с литературой</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учебную литературу не использует, работать с ней не умеет;</li> <li>• испытывает серьезные затруднения при выборе и работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;</li> <li>• работает с литературой с помощью педагога или родителей;</li> <li>• работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей.</li> </ul>	<p>0 1 2 3</p>	<p>Наблюдение, анализ способов деятельности детей, их учебно-исследовательских работ</p>
<p>Пользоваться компьютерными источниками информации</p>	<p>Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации</p>	<p>Уровни и баллы - по аналогии пунктом выше</p>		
<p>Осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить учебные исследования, работать над проектом и пр.)</p>	<p>Самостоятельность в учебно-исследовательской работе</p>	<p>Уровни и баллы - по аналогии с пунктом выше</p>		
<p><b>Коммуникативные</b></p> <p>Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей</p>	<p>Адекватность восприятия информации идущей от педагога</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• объяснения педагога не слушает, учебную информацию не воспринимает;</li> <li>• испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию;</li> <li>• слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других;</li> <li>• сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других.</li> </ul>	<p>0 1 2 3</p>	
<p>Выступать перед аудиторией</p>	<p>Свобода владения и подачи ребенком подготовленной информации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перед аудиторией не выступает;</li> <li>• испытывает серьезные затруднения при подготовке и подаче информации;</li> <li>• готовит информацию и выступает перед аудиторией при поддержке педагога;</li> <li>• самостоятельно готовит</li> </ul>	<p>0 1 2 3</p>	

		информацию, охотно выступает перед аудиторией, свободно владеет и подает информацию.		
Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения	Самостоятельность в дискуссии, логика в построении доказательств	<ul style="list-style-type: none"> <li>• участие в дискуссиях не принимает, свое мнение не защищает;</li> <li>• испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии, необходимости предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога;</li> <li>• участвует в дискуссии, защищает свое мнение при поддержке педагога;</li> <li>• самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения.</li> </ul>	0 1 2 3	
<b>Организационные</b> Организовывать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно организовывать свое рабочее место к деятельности и убирать за собой	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рабочее место организовывать не умеет;</li> <li>• испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога;</li> <li>• организовывает рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога;</li> <li>• самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой</li> </ul>	0 1 2 3	Наблюдение
Планировать и организовать работу, распределять учебное время	Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать работу и распределять время не умеет;</li> <li>• испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога и родителей;</li> <li>• планирует и организовывает работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога и родителей;</li> <li>• самостоятельно планирует и организовывает работу, эффективно распределяет и использует время.</li> </ul>	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
Аккуратно, ответственно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится;</li> <li>• испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога;</li> <li>• работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога;</li> <li>• аккуратно, ответственно</li> </ul>	0 1 2 3	

		выполняет работу, контролирует себя сам.		
Соблюдения в процессе деятельности правила безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила ТБ не запоминает и не выполняет;</li> <li>• овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой;</li> <li>• объем усвоенных навыков составляет более ½;</li> <li>• освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы.</li> </ul>	0 1 2 3	
<b>Результаты участия в конкурсах различного уровня (в рамках реализуемой образовательной программы)</b>				
<b>Всероссийский 5 баллов</b>	<b>Межрегиональный 4 балла</b>	<b>Областной 3 балла</b>	<b>Муниципальный 2 балла</b>	<b>Учрежденческий 1 балл</b>