

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Ершова Саратовской области
им. Героя Советского Союза Зуева М.А.»

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
МОУ «СОШ № 2 г. Ершова
Саратовской области им. Героя
Советского Союза Зуева М.А.»

Протокол № 16 от «21» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОУ «СОШ № 2 г. Ершова
Саратовской области им.
Героя Советского Союза
Зуева М.А.»

 Тихова Ю.А.
Приказ № 170 от «21» апреля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно- спортивной направленности**

«Юный пловец»

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Иванина Валентина Валентиновна,
педагог дополнительного образования

г. Ершов, 2023 г.

Раздел №1

«Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека. Обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, предлагает обучающимся дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Юные пловцы» физкультурно-спортивной направленности** МОУ «СОШ №2 г. Ершова Саратовской области им. Героя Советского Союза Зуева М.А.»

разработана в соответствии с:

- «Закон об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629)
- «Правила персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области, п.53» (утверждённые приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 г. №1077, с изменениями от 14.02.2020 г., от 12.08.2020 г.)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей МОУ «СОШ №2 г. Ершова Саратовской области им. Героя Советского Союза Зуева М.А.» и реализуется в очной форме.

Так как в течение учебного года возникает непреодолимая сила, или форс-мажор – обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия и прочее), не позволяющие осуществлять обучение в обычной (очной) форме, программа реализуется с помощью электронных (дистанционных) технологий.

Актуальность 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.

Достижение успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, постоянной аналитической работе. Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения режима, общефизической подготовки нельзя добиться серьёзных результатов. Ребенок, обучающийся в секции, становится самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. Такая деятельность рассчитана на работу в командах.

Новизна данной программы является то, что подростки параллельно с обучением двигательным умениям и действиям в воде приобретают знания и навыки поддержания своего здоровья. Развитие физических качеств посредством плавания открывают новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья обучающихся. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается информации в интернете, просмотр видеоматериала, использование электронных (дистанционных) технологий.

Педагогическая целесообразность. Овладения навыками плавания является жизненно необходимым для каждого ребенка, так как способность плавать позволяет человеку уверенно чувствовать себя не только в условиях бассейна, но и в открытых водоёмах, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний.

Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие у подрастающего поколения духовности, нравственности, патриотизма.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и имеет спортивное оздоровительное и прикладное значение. Особенность программы в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и

оздоровления учащихся. Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Адресат программы. Возрастные особенности обучающихся. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы, **11-13 лет.**

Возрастные особенности детей 11-13 лет. В этом возрасте уже достигнуты уровни физической подготовленности и развития, а потому в связи с этим, появилась возможность тонко анализировать мышечные ощущения и механизмы центральной нервной регуляции, при этом наблюдаются значительные отставания у них в физиологической зрелости внутренних органов. У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 11 - 13 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. В этом возрасте, для плавания, имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Подвижность и гибкость в суставах позволяет ребятам быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Причем техника эта рациональна и экономична, так как хорошая плавучесть позволяет не тратить силы на поддержание тела у поверхности воды, а отдать максимум энергии на продвижение вперед.

Программа «Юные пловцы» составлена в соответствии с данными психолого-педагогическими особенностями.

Наполняемость группы: 12-15 человек. Программа предназначена для учащихся умеющих плавать. Зачисляются обучающиеся, независимо от их способности, уровня физического развития и подготовленности, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья (не имеющие медицинских противопоказаний).

Сроки реализации программы: Объём образовательной

программы 108 часов в год. Этот объём реализуется в течение 1 года, т.е. 9 месяцев (36 недель).

Режим работы: Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю: один раз 2 часа и один раз 1 час продолжительность часа - 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить учащихся технике всех способов спортивного плавания, совершенствовать разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, повороты, финиш).
- Обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.
- Развивать чувство ответственности и любви к Родине.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, патриотизм, активную жизненную позицию (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.
- прививать культуру общения в коллективе.

1.3. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные пловцы» обучающиеся получают следующие результаты:

Предметные:

- знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоёмах и повседневной жизни;
- освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; заплыв по дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации;

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение планировать пути достижения целей;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты;

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения со сверстниками и педагогами;

1.4 Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные пловцы»

№	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль №1. «Юные пловцы». 108 часов					
Раздел №1. Общая физическая подготовка – 21ч					
1	Вводное занятие. Введение в вид спорта Плавание.	2	1	1	Входной контроль. Тестирование/ онлайн-

	Показ способов плавания. Проверка плавательной подготовленности.				тестирование
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	3	1	2	Зачёт/ онлайн-зачёт
3	Подготовительные упражнения на суше. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.	1	-	1	(Разминка/онлайн-разминка).
4	История развития мирового плавания. Начальное понятие о стилях плавания.	2	1	1	(Интерактивная презентация)
5	Влияние физических упражнений на организм человека. Разучить комплексы ОРУ.	3	1	2	(Разминка/онлайн-разминка).
6	Подготовительные упражнения на освоение с водой.	4	-	4	(Очно/дистанционно).
7	Физические упражнения для развития физических качеств применительно к плаванию.	3	-	3	Тестирование/ онлайн-тестирование.
8	Подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания.	3	-	3	Игра/ интерактивная игра

Раздел №2 Общая плавательная подготовка - 56 ч

9	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	3	-	3	Игра/ интерактивная игра
10	Отработка дыхания при всех способах плавания.	4	-	4	Игра/ интерактивная игра
11	Обучение работе ног в плавании кролем на груди и на спине.	5	-	5	Тестирование/ онлайн-тестирование
12	Обучение работе рук в плавании кролем на груди и на спине	5	-	5	(Тестирование/ онлайн-тестирование).
13	Плавание по «элементам»	3	-	3	Интерактивная презентация
14	Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом	5	-	5	Интерактивная презентация
15	Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении.	4	1	3	Разминка/ онлайн-разминка
16	Плавание всеми способами в полной координации.	5	-	5	Разминка/ онлайн-разминка
17	Обучение поворотам и стартовым прыжкам. Организация занятий по	3	1	2	Интерактивная презентация

	плаванию.				
18	Совершенствование техники дыхания.	2	-	2	Игра/ интерактивная игра
19	Плавание избранным способом.	5	-	5	Соревнование/ онлайн- соревнование
20	Комплексное плавание. Стартовые прыжки.	3	-	3	Игра/ интерактивная игра
21	Игры с плаванием различными стилями	2	-	2	Игра/ интерактивная игра
22	Повороты у бортика всеми способами. Игры на воде.	4	-	4	Игра/ интерактивная игра
23	Эстафетное плавание. Прикладное плавание.	3	-	3	Соревнование/ онлайн- соревнование
Раздел №4 Техническая подготовка - 31 ч					
24	Совершенствование технике кроль на груди. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	10	1	9	Соревнование/ онлайн- соревнование Зачёт/ онлайн-зачёт
25	Совершенствование технике кроль на спине	10	1	9	Соревнование/ онлайн- соревнование
26	Совершенствование технике брасс	6	1	5	Соревнование/ онлайн- соревнование
27	Место плавания в комплексе ГТО	3	1	2	Соревнование/ онлайн- соревнование
28	Итоговое занятие. Контрольное тестирование	2	-	2	Итоговый контроль. Зачёт/онлайн-зачёт

	плавательной подготовленности. Оценка технической подготовки.				
	Итого:	108	10	98	

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные пловцы»

Модуль №1. «Юные пловцы» - 108 часов.

Раздел №1 Общая физическая подготовка – 20 часов

Тема 1. Вводное занятие.

Теория.(Очно/дистанционно) Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия). История возникновения плавания.

Практика. Показ способов плавания. Проверка плавательной подготовленности. Тестирование/ онлайн-тестирование.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Теория.(Очно/дистанционно)Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания.

Практика. Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Тестирование/ онлайн-тестирование.

Тема 3. Подготовительные упражнения на суше.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений(Разминка/онлайн-разминка).

Тема 4. Начальное понятие о стилях плавания. История развития мирового плавания.

Теория. (Очно/дистанционно)Виды и техника основных видов плавания. Спортсмены-пловцы. История развития спорта.

Практика. Показ способов плавания. Проверка плавательной подготовленности.(Интерактивная презентация)

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория. (Очно/дистанционно) Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Практика. Разучить: комплекс ОРУ и специальных упражнений, упражнения для освоения с водой (погружения, выдохи в воду, скольжения и т.д.).(Разминка/онлайн-разминка).

Подготовительные упражнения на освоение с водой –4 часа.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений(Очно/дистанционно).

Тема 6. Физические упражнения для развития физических качеств применительно к плаванию.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. ОРУ для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;(Тестирование/ онлайн-тестирование)

Тема 7. Подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.(Игра/ интерактивная игра)

Раздел №2 Общая плавательная подготовка – 56 часов

Тема 8. Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания.(Игра/ интерактивная игра)

Тема 9. Отработка дыхания при всех способах плавания.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания. Упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания с дыханием. (Разминка/онлайн-разминка).

Тема 10. Обучение работе ног в плавании кролем на груди и на спине.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Обучение работе ног, дыханию и координации движений при плавании кролем на груди и на спине. ОРУ на растягивание и подвижность

в голеностопных и плечевых суставах.(Тестирование/ онлайн-тестирование).

Тема 11. Обучение работе рук в плавании кролем на груди и на спине.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Обучение работе рук, при плавании кролем на груди и на спине. ОРУ на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.(Тестирование/ онлайн-тестирование).

Тема 12. Плавание по «элементам».

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Выполнение упражнений для изучения техники кроля на груди и на спине (Интерактивная презентация).

Тема 13. Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании брассом (интерактивная презентация).

Тема 14. Движения руками при всех способах плавания.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. В движении шагом, с доской между колен в скольжении. Игры. (Разминка/онлайн-разминка).

Тема 15. Плавание всеми способами в полной координации.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Проплывать всеми способами спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Игры на воде.(Разминка/онлайн-разминка).

Тема 16. Обучение поворотам и стартовым прыжкам.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Разучить повороты простые открытые и закрытые при плавании кролем на груди и на спине, брассом. Разучить стартовый прыжок: с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Игры на воде.(интерактивная презентация).

Тема 17. Совершенствование техники дыхания.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Совершенствование техники дыхания и поворотов. Игры на воде (Игра/ интерактивная игра)

Тема 18. Плавание избранным способом.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног, брассом. Игры на воде.(Соревнование/ онлайн-соревнование)

Тема 19. Комплексное плавание. Стартовые прыжки.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди, брасс. Стартовые прыжки с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.(Соревнование/ онлайн-соревнование)

Тема 20. Игры с плаванием различными стилями.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Применение знаний и навыков плавания на практике.(Игра/ интерактивная игра).

Тема 21. Повороты у бортика всеми способами.

Теория.(Очно/дистанционно) Способы транспортировки пострадавшего в воде.

Практика. Повороты простые открытые и закрытые при плавании кролем на груди и на спине, брассом. (Игра/ интерактивная игра).

Тема 22. Эстафетное плавание. Прикладное плавание.

Теория. (Очно/дистанционно) Способы транспортировки пострадавшего в воде.

Практика. Преодоление водных преград. Нырание и прыжки в воду. Эстафеты. Игры на воде.(Соревнование/ онлайн-соревнование).

Раздел №4 Техническая подготовка - 31 ч

Тема. 23 Совершенствование технике кроль на груди.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне. Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения человека.

Практика. Плавание с полной координацией движений двух, четырех, и шести ударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменной гребка левой рукой, правая вдоль туловища.(Зачёт/онлайн-зачёт), (Соревнование/ онлайн-соревнование).

Тема 24. Совершенствование технике кроль на спине.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники

дыхания и поворотов. (Зачёт/онлайн-зачёт), (Соревнование/ онлайн-соревнование).

Тема 25. Совершенствование технике брасс.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика: Выполнение упражнений на освоение спортивной техники плавания брассом.

Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании брассом. (Зачёт/онлайн-зачёт), (Соревнование/ онлайн-соревнование).

Тема 26. Место плавания в комплексе ГТО.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне. История Советского комплекса ГТО. ВФСК «ГТО»: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании.

Практика. Дистанционное плавание всеми способами до 1500 м. Совершенствование техники плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс».(Соревнование/ онлайн-соревнование).

Тема 27. Контрольное тестирование плавательной подготовленности. Оценка технической подготовки.

Теория. (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

Практика. Итоговое занятие. Выполнение контрольных нормативов. Подведение итогов работы. (Зачёт/онлайн-зачёт).

1.5 Форма аттестации/контроля, их периодичность.

Предметные результаты:

Входной контроль проводится в начале обучения (определение уровня физической подготовленности обучающихся), оценка знаний учащихся осуществляется в ходе проведения тестирования.

Текущий контроль проводится в течение реализации программы, осуществляется в форме педагогического наблюдения, сдачи нормативов.

Итоговый контроль проводится на последнем занятии, оценивание осуществляется по итогам выполненных нормативов и проведенных соревнований.

Метапредметные и личностные результаты:

Текущий контроль проводится с использованием метода педагогического наблюдения.

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Методическое обеспечение программы

Обучение проводится и реализуется в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Юные пловцы» разработано в форме образовательно-методического комплекса, который включает набор компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное их использование материалов.

Программа предназначена для обучения детей спортивному плаванию, укреплению здоровья и физического развития.

Программа состоит из 3-х разделов, каждый из которых нацелен на решение определённых задач.

- 1. Раздел «Общая физическая подготовка»** предполагает всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- 2. Раздел «Общая плавательная подготовка»** формирование умений и навыков в плавании с учетом уровня плавательной подготовленности, полученного на первом этапе обучения.
- 3. Раздел «Общая техническая подготовка»** обеспечивает освоение спортсменом правильной техники плавания, старта и поворотов, что позволяет ему выполнять движения пловца эффективно и экономно.

Формы организации образовательного процесса подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Используемые индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, соревновательная, зачёт, электронная (дистанционная) формы.

Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Формы проведения занятий – это беседа, практикум, занятие-игра, соревнования, контрольно-учётные, учебно-тренирующие и др.

При реализации программы используются различные **методы** обучения: словесный, наглядный, практический, повторный, соревновательный и т.д.

Методы по преимущественному источнику получения знаний:

- словесный: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок);
- наглядный: показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде;
- практический: упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно

взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка; Для решения образовательных задач используются разнообразные **приёмы и педагогические технологии** обучения.

Приемы обучения обучающихся - это создание ситуации успеха, использование дифференцированного и индивидуального подходов, возможность поделиться своими достижениями и успехами, возможность каждого обучающегося видеть своё движение вперёд, педагогическое сотрудничество и др.

Приёмы обучения: беседа, конкурс, экскурсия, (беседа, просмотр и анализ учебных кинофильмов видеозаписей, просмотр и обсуждение соревнований), фестиваль, презентации демонстрация, работа в дистанционной оболочке в сервисах : Zoom.

Педагогические технологии, используемые в представлении программного материала:

№	Наименование технологии, методик	Характеристика технологий в рамках образовательной программы
1	Технология группового обучения	С помощью групповой технологии учебная группа, поделённая на подгруппы решает и выполняет конкретные задачи таким образом, что виден вклад каждого обучающегося.
2	Игровая технология	Обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность обучения по программе. У обучающихся формируются способности анализировать,

		<p>исследовать, систематизировать свои знания, обосновывать собственную точку зрения генерировать новые идеи, что повышает продуктивность их творческой и интеллектуальной деятельности.</p>
3	Здоровьесберегающая технология	<p>Благодаря этим технологиям обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они способствуют активному участию самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребёнка, становления самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье своих товарищей.</p>
4	Электронные(дистанционные)технологии	<p>С помощью этих процессов</p>

		происходит подготовка и передача информации обучающемуся, через компьютер (дистанционно)
--	--	--

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Плавательный бассейн – специализированный, закрытый, ванна находится в помещении.

Размер ванны в плавательном бассейне – 25 метров, ширина – 8,5, глубина – 198 см. Количество дорожек- 4, используются в тренировочном процесс -2. Имеются ограничительные буйки ярких цветов, скамейки. Поперек ванны на расстоянии 5 м от начала и конца подвешены два шнура с флажками. Перед каждой дорожкой в начале бассейна расположены стартовые тумбочки, с них прыгают в воду при старте пловцы: кролем, брассом и баттерфляем. На тумбочках имеются рукоятки, за которые держатся пловцы на спине перед стартом.

Для удаления загрязненного верхнего слоя воды, а также для гашения волн, возникающих при плавании, в стенках ванн предусмотрены переливные желоба (пенные корытца) двух типов: с бортом в плоскости воды и обходной дорожки и с бортами, поднимающимися над водой.

Для покрытия обходных дорожек, стен и дна ванн используются материалы, устойчивые к применяемым для очистки воды реагентам и дезинфектантам и позволяющие проводить качественную механическую чистку и дезинфекцию. Швы между облицовочными плитами тщательно затираются, и цвет отделочного материала светлых тонов.

Освещение – двухстороннее (искусственное и естественное).

Светильники – защищены от механических повреждений.

Вентиляция – естественная и искусственная.

Для успешной реализации программы необходимо следующее **оборудование:**

- доски для плавания – 15 шт.;
- колобашки – 15 шт;
- лопатка для плавания – 15 шт;
- ласты – 5 шт;
- нудлы - 15 шт;
- восьмёрки – 3 шт;
- нарукавники – 6 шт;

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;

- шапочку для плавания;
- очки для плавания;
- мячи для игр и плавания;

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются: методическая литература для педагогов дополнительного образования и обучающихся, ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий, а также:

- сайт школы МОУ «СОШ №2 г. Ершова» (<http://shkola-ershov.ucoz.net/>);
- сайт учителя Физической культуры Иваниной В.В. (fizkultura.ucoz.ru);
- тематический материал периодической печати;
- дидактические материалы: разработки по темам;
- карточки с подбором специальных упражнений по изучаемой теме;

Электронные образовательные ресурсы

- Энциклопедия Кругосвет Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия http://krugosvet.ru/enc/sport/PLAVANIE_NA_SPORTIVNIE_DISTANTSII.html -
- <https://russwimming.ru/> Всероссийская Федерация плавания
- <http://www.plavanie.com> Водные виды спорта
- <http://www.fina.org> Международная Федерация водных видов спорта;
- https://yandex.ru/efir?reqid=1597576805492871-491184552029602186100280-production-app-host-vla-web-yp-309&stream_id=41faa607541e61aca178aaf71bd7a6cb обучающее видео: техника «кроль на груди»
- https://yandex.ru/efir?reqid=1597576805492871-491184552029602186100280-production-app-host-vla-web-yp-309&stream_id=4fde9caaada1b95db1027f4ba957844f обучающее видео: техника «кроль на спине»
- http://swim7.narod.ru/video_plavanie.html Сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию;
- <http://new.teacher.fio.ru/> -Сайт «Учитель.RU»;

Дидактические материалы

- **Тесты:** «История развития плавания», «Техника кроль на груди», «Техника кроль на спине», «Техника брасс».
- **Кейсы:** слайды, плакаты, кинофильмы, видеофильмы, учебники и другие средства.
- **Тренинги:** «Веду ли я ЗОЖ»
- Автоматизированные системы тестирования знаний (ЦОРы).

- Видеозаписи сюжетов на различные темы и проблемные ситуации, компьютерные (анимационные) демонстрации;

Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные пловцы» осуществляет учитель физической культуры МОУ «СОШ №2 г. Ершова» с высшим образованием, высшей квалификационной категорией, прошла курсы профессиональной переподготовки «Педагог дополнительного образования»

**2.3 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Юный пловец» на 108 часов**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль №1. «Юный пловец» 108 часов								
Раздел 1. ОФП - 21 час								
1				Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием. История возникновения плавания.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала (Очно/дистанционно)
2				Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная	3	ТБ в плавательном бассейне. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Тестирование/онлайн-тестирование

3				Беседа Практикум Разминка Неаудиторная/дистанционная	1	ТБ в плавательном бассейне. Подготовительные упражнения на суше. ОРУ без предметов для рук, шеи, туловища, ног из различных И.П.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyati/	Ведение журнала Разминка/онлайн-разминка
4				Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная	2	ТБ в плавательном бассейне. Начальное понятие о стилях плавания. История развития мирового плавания. Виды и техника основных видов плавания. Показ способов плавания. Проверка плавательной подготовленности.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyati/	Ведение журнала Интерактивная презентация
5				Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная	3	ТБ в плавательном бассейне. Влияние физических упражнений на организм человека. Разучить: комплекс ОРУ и специальных упражнений.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyati/	Ведение журнала Разминка/онлайн-разминка
6				Беседа Практикум Игра Неаудиторная	4	ТБ в плавательном бассейне. Подготовительные упражнения на освоение с	ФОК «Дельфин» Бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-	Ведение журнала Игра/интерактивная игра

				ая/дистанционная		водой. ОРУ: упражнения без предметов для рук, шеи, туловища, ног из различных И.П.	dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	
7				Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная	3	ТБ в плавательном бассейне. Физические упражнения для развития физических качеств применительно к плаванию.	ФОК «Дельфин» Бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Тестирование/онлайн-тестирование
8				Беседа Практикум Игра Неаудиторная/дистанционная	3	ТБ в плавательном бассейне. Подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Игра/интерактивная игра
9				Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная	3	ТБ в плавательном бассейне. Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Игра/интерактивная игра
10				Беседа Практикум Игра Неаудиторная	4	ТБ в плавательном бассейне. Отработка дыхания при всех способах плавания.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Разминка/онлайн-разминка

				ая/дистанционная			dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	
11				Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная	5	ТБ в плавательном бассейне. Обучение работе ног в плавании кролем на груди и на спине.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Тестирование/онлайн-тестирование
12				Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная	4	ТБ в плавательном бассейне. Обучение работе рук в плавании кролем на груди и на спине.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Тестирование/онлайн-тестирование
13				Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная	3	ТБ в плавательном бассейне. Плавание по «элементам» Выполнение упражнений для изучения техники «кроля» на груди и на спине.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Интерактивная презентация
14				Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная	5	ТБ в плавательном бассейне. Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Интерактивная презентация
15				Беседа Практикум	4	ТБ в плавательном бассейне.	ФОК «Дельфин» бассейн	Ведение журнала

				Разминка Неаудиторная/дистанционная		Движения руками при всех способах плавания.	https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Разминка/онлайн-разминка
16				Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная	5	ТБ в плавательном бассейне. Плавание всеми способами в полной координации.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Разминка/онлайн-разминка
17				Беседа Практикум Соревнование Неаудиторная/дистанционная	3	ТБ в плавательном бассейне. Организация занятий по плаванию. Обучение поворотам и стартовым прыжкам.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Интерактивная презентация
18				Беседа Практикум Игра Неаудиторная/дистанционная	3	ТБ в плавательном бассейне. Совершенствование техники дыхания.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Игра/интерактивная игра
19				Беседа Практикум Соревнование	4	ТБ в плавательном бассейне. Плавание избранным способом.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Соревнование/онлайн-

				Неаудиторная/дистанционная			dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	соревнование
20				Беседа Практикум Соревнование Неаудиторная/дистанционная	3	ТБ в плавательном бассейне. Комплексное плавание. Стартовые прыжки.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Соревнование /онлайн-соревнование
21				Беседа Практикум Игра Неаудиторная/дистанционная	2	ТБ в плавательном бассейне. Игры с плаванием различными стилями	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Игра/интерактивная игра
22				Беседа Практикум Игра Неаудиторная/дистанционная	4	ТБ в плавательном бассейне. Повороты у бортика всеми способами.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Игра/интерактивная игра
23				Беседа Практикум Соревнование Неаудиторная	3	ТБ в плавательном бассейне Эстафетное плавание. Прикладное плавание.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Соревнование /онлайн-соревнование

				ая/дистанци онная			zanyatij/	
24				Беседа Практикум Соревнован ие Неаудиторн ая/дистанци онная	11	ТБ в плавательном бассейне. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Совершенствование технике кроль на груди. Правила соревнований по плаванию.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Соревнование /онлайн- соревнование Зачёт/онлайн- зачёт
25				Беседа Практикум Соревнован ие Неаудиторн ая/дистанци онная	9	ТБ в плавательном бассейне. Совершенствование технике кроль на спине.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Соревнование /онлайн- соревнование
26				Беседа Практикум Соревнован ие Неаудиторн ая/дистанци онная	7	ТБ в плавательном бассейне. Совершенствование технике брасс.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Соревнование /онлайн- соревнование
27				Беседа Практикум	4	Место плавания в комплексе ГТО.	ФОК «Дельфин» бассейн	Ведение журнала

				Соревнование Неаудиторная/дистанционная		Дистанционное плавание всеми способами до 1500 м. Совершенствование техники плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс».	https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование /онлайн-соревнование
28				Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная	2	Т.Б в плавательном бассейне. Контрольное тестирование плавательной подготовленности. Оценка технической подготовки. Выполнение контрольных нормативов. Подведение итогов секции.	ФОК «Дельфин» бассейн https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Ведение журнала Итоговый контроль Зачёт/онлайн-зачёт

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки предметных результатов по разделам (темам) и планируемых оцениваемых параметров метапредметных и личностных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные пловцы» в рамках текущего контроля, промежуточной/итоговой аттестации обучающихся.

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Образовательные результаты			
Теоретические знания по разделам/темам учебно - тематического плана программы	(I степень) Овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой.	от 1 до 7	Тестирование
	(II степень) Объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$.	от 8 до 16	
	(III степень) Освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.	от 15 до 16	
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Двигательное действие выполняется верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.	1	Наблюдение, соревнование, контрольное тестирование
	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было	2	

	допущено не более двух незначительных ошибок.		
	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.	3	
Личностные результаты			
Сформированность активности, организаторских способностей	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	1	Наблюдение
	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	2	
	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	3	
Сформированность коммуникативных навыков, коллективизма	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально.	1	Наблюдение

	Поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы.	2	
	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию.	3	
Сформированность ответственности, самостоятельности, креативности, дисциплинированности	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца.	1	Наблюдение
	Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности учителя.	2	
	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	3	

Метапредметные результаты			
Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом.	Овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема задач, предусмотренных программой.	1	Наблюдение
	Объем усвоенных задач составляет более $\frac{1}{2}$.	2	
	Демонстрирует полное понимание, предусмотренных программой задач за конкретный период.	3	
Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.	Знает, но избегает их употреблять в своей деятельности.	1	Наблюдение
	Не всегда осуществляет контроль своей деятельности. При выполнении заданий применяет полученную информацию, при наличии контроля учителя.	2	
	Осуществляет контроль своей деятельности, понимает и оценивает правильность выполнения учебной задачи.	3	

Тест для проверки теоретических знаний по разделам/темам учебно - тематического плана программы

1. Где были проведены первые соревнования по плаванию?

- 1) во Франции
- 2) в Италии
- 3) **в Венеции**
- 4) в России

2. Где была основана первая школа любителей плавания?

- 1) **в Париже**
- 2) в Москве
- 3) в Берлине
- 4) в Вене

3. Кто впервые переплыл пролив Ла-Манш?

- 1) Пьер де Кубертен
- 2) Капитан М.Вебб
- 3) **Мэттью Уэбб**
- 4) Петр 1

4. Когда в России открылась первая школа плавания?

- 1) в 1767 г.
- 2) в 1800 г.
- 3) **в 1825 г.**
- 4) в 1903 г.

5. По чьей инициативе была организована наиболее известная школа плавания, основанная в 1908 году в местечке Шувалове, недалеко от Петербурга?

- 1) преподавателя плавания Л.В. Геркана
- 2) русского пловца Л.А. Романчеико
- 3) **морского врача В.Н. Пескова**
- 4) педагога В.В. Гориневского

6. Какое звание могли получить занимающиеся в Шуваловской школе?

- 1) чемпион по плаванию
- 2) **магистр плавания**
- 3) лучший пловец
- 4) Шуваловский пловец

7. В каком году наши пловцы впервые приняли участие в Олимпийских играх?

- 1) в 1904 г.
- 2) в 1908 г.
- 3) **в 1912 г.**
- 4) в 1924 г.

8. В каком году соревнования по плаванию были включены в программу первых современных Олимпийских игр?

- 1) в 1904 г.
- 2) в 1908 г.
- 3) в 1900 г.
- 4) **в 1896 г.**

9. Когда впервые была описана техника плавания брассом?

- 1) **в 1538 г.**
- 2) в 1638 г.
- 3) в 1738 г.
- 4) в 1838 г.

10. Что не относится к прикладному плаванию:

- 1) ныряние в длину и глубину;
- 2) транспортировка пострадавших;
- 3) **эстафеты.**

11. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:

- 1) прыгать по одному сидя с бортика;
- 2) **по одному, спиной к воде по лестнице;**
- 3) всем вместе прыгать с бортика.

12. Какое упражнение является первым подводным при обучении плаванию способом кроль на груди:

- 1) скольжение на груди без работы ног;
- 2) поплавок;
- 3) **скольжение с работой ног на груди.**

13. Какова характерная особенность плавания способами кроль на груди и на спине:

- 1) **одновременная работа ног и рук;**
- 2) разноименная работа рук и ног;
- 3) разноименная работа рук.

14. Какова правильная последовательность обучения работе ног при плавании способами кроль на груди и на спине:

- 1) на суше сидя на бортике; сидя на бортике ноги в воде; у бортика в воде; скольжение с работой ног;
- 2) сидя на бортике, ноги в воде; скольжение с работой ног; у бортика в воде;
- 3) скольжение без работы ног; скольжение с работой ног; работа ног, руки с доской.

15. Какой из спортивных способов плавания является наиболее скоростным:

- 1) баттерфляй;
- 2) кроль на груди;
- 3) брасс;
- 4) кроль на спине.

16. При плавании каким из спортивных способов, спортсмен показывает наилучшее время на дистанции:

- 1) кроль на груди;
- 2) кроль на спине;
- 3) брасс.

Таблица оценивания образовательных результатов

№ п/п	Ф.И. уч-ся	Число набранных баллов	Степень выраженности оцениваемого качества (I, II, III)

Статистическая система оформления результатов тестирования.

Результаты каждого тестирования заносятся в сводные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий) исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями сводной таблицы нормативных оценок таблицы.

На основании данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (сентябрь), педагог корректирует тренировочный процесс. Разрабатывают специальные двигательные режимы и методические приемы для коррекции или профилактики отклонений, характеризующих низкий или средний уровень физической подготовленности.

Результаты тестирования подвергаются анализу. Что позволяет корректировать не только сам процесс обучения, но и выявление перспектив и направленности в спортивной деятельности.

В конце учебного года (май) педагог проводит повторное тестирование. Показатели физической подготовленности занимающихся также заносятся в листок физической подготовленности.

На основании итоговых данных тестирования педагог оценивает физическую подготовленность учащихся, разрабатывает для них рекомендации по индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности.

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ОФП ЗА 20__ - 20__ УЧЕБНЫЙ ГОД:

№ п/п	ФИ	Пол, год рождения,	Бег			Прыжок в длину с места	Поднимание тулов.	Наклон вперед	Отжимание	Подтягивание	Уровень физической подготовленности
			30 м	3*10м	6-и минутный						
											низкий
											средний
											высокий

Дата проведения: « » _____ 20__ г. Учитель ФК: /Иванина В.В./

Тестирование физической подготовленности

1. *Бег на 30 м*
2. *Прыжок в длину с места.*
3. *6-и минутный бег (м).*

Тест предназначен для определения выносливости.

В процессе бега допускается переход на шаг.

4. *Челночный бег 3 x 10 м*

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

5. *Подтягивание на перекладине (мальчики)*

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

6. *Отжимания (девочки)*

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

7. *Подъем туловища за 30 с.*

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

8. Наклон вперед из положения сидя.

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – итоговое тестирование.

Проплывание 50м способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» на технику. Апробация выполнения норматива плавания комплекса ГТО, согласно своей возрастной ступени.

**НОРМЫ ГТО ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:
(единицы измерения – минут: секунд)**

Возраст	Дистанция	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
11 - 12 лет	50 метров	1:00	1:20	1:30	1:05	1:25	1:35
13 лет	50 метров	0:55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30

Карта наблюдений по отслеживанию уровня сформированности личностных и метапредметных результатов

Ф.И. учащегося _____

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Учебный год			
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Личностные результаты						
Сформированность активности, организаторских способностей	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	1				
	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	2				
	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	3				
Сформированность коммуникативных навыков, коллективизма	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально.	1				

	Поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы.	2				
	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию.	3				
Сформированность ответственности, самостоятельности, креативности, дисциплинированности	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца.	1				
	Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности учителя.	2				
	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	3				
Метапредметные результаты						
Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную	Овладел менее чем ½ объема задач, предусмотренных программой.	1				

педагогом.						
	Объем усвоенных задач составляет более ½.	2				
	Демонстрирует полное понимание, предусмотренных программой задач за конкретный период.	3				
Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.	Знает, но избегает их употреблять в своей деятельности.	1				
	Не всегда осуществляет контроль своей деятельности. При выполнении заданий применяет полученную информацию, при наличии контроля учителя.	2				
	Осуществляет контроль своей деятельности, понимает и оценивает правильность выполнения учебной задачи.	3				

2.5.Список литературы

Для педагога:

1. Булгакова Н.Ж., М., Водные виды спорта, «Академ» - 2003 г.; 220 стр.
2. Булгакова Н.Ж., Игры у воды, на воде, под водой, М., «ФиС» - 2000 г.; 495стр.
3. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов школьных учреждений.–М:АРКТИ,2005.–24с.
4. Викулов А.Д., Плавание, М., «Владос Пресс» - 2003г., 367с.
5. Дорошенко И.В., Обучение плаванию дошкольников и младших школьников; Учись плавать;
6. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. [Текст] / Н.Г. Озолин –М.: Астрель,2006. – 186 с.
7. Страшко А.Н. «Безопасность плавания». СПб: ГМА им. Макарова, 2002. – 128с.
8. Семенов Ю.А., Протченко, Т.А., «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие». – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.
9. Семёнов Ю. А., Протченко Т. А., Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004.;
- 10.Талаче Е. Энциклопедия физических упражнений. [Текст] / Е.Талаче. – М.: Физкультураи спорт, 2015 – 422с.
- 11.Плавание 100 лучших упражнений БлатЛюсеро– Москва 2010 г.

Для обучающихся:

1. Азбука плавания: Для детей и родителей, бабушек и дедушек / Александр Литвинов, Елена Ивченко, Виталий Федчин; [Худож.Осипов Е. А.]. - СПб.: Фолиант; Тверь: Сувенир. - 107 с
2. Плавание: техника обучения детей с раннего возраста / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. - Москва: Изд-во Фаир, 2008. - 116, [3] с.
3. Велигченко, В. К. Как научиться плавать. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 96с.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье / В. В. Горбунов. - М. : Сов.спорт, 1990. - 31,[1] с.
5. Еремеева Л.Ф., «Научите ребенка плавать» Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие / – СПб.: издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112с.

ИПОЛИУПОБАНО #
ИПОЛИУМЕРОБАНО

55 сектор

Директор МОУ «СОШ №2 г. Египтона
Каптанской области
им. Л. Египт. Советской Союз. Звезда М. А.»


ИПОЛИУМЕРОБАНО

