

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 № 13 от «03» мая 2024 г

**УТВЕРЖДАЮ**

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

  
Тихова Ю.А.  
Приказ № 161 от «07» мая 2024 г.,

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

**«Акватория здоровья»**

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

Автор-составитель:  
Иванина Валентина Валентиновна,  
педагог дополнительного образования

г. Ершов, 2024 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 «Акватория здоровья» 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 образования и науки 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 молодежи»
- 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.

**Уровень сложности освоения программы – стартовый.**

**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 «Акватория здоровья» составлена в соответствии с данными психолого-педагогическими особенностями.

**Наполняемость группы:** 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 72 часа 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 по 1 часу 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 «Акватория здоровья» 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 «Акватория здоровья»**

	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль №1. «Акватория здоровья» 72 часа</b>					
<b>Раздел №1. Общая физическая подготовка – 10ч</b>					
	Вводное занятие. Введение в вид спорта Плавание. Показ способов плавания. Проверка плавательной подготовленности.	2	1	1	Входной контроль. Тестирование/ онлайн-тестирование
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	2	1	1	Зачёт/ онлайн-зачёт
	Подготовительные упражнения на суше. Основные строевые упражнения на месте и в движении,	1	-	1	(Разминка/онлайн-разминка).

	применяемые для организации детей.				
	История развития мирового плавания. Начальное понятие о стилях плавания.	1	-	1	(Интерактивная презентация)
	Влияние физических упражнений на организм человека. Разучить комплексы ОРУ.	1	-	1	(Разминка/онлайн-разминка).
	Подготовительные упражнения на освоение с водой.	1	-	1	(Очно/дистанционно).
	Физические упражнения для развития физических качеств применительно к плаванию.	1	-	1	Тестирование/ онлайн-тестирование.
	Подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания.	1	-	1	Игра/ интерактивная игра
<b>Раздел №2 Общая плавательная подготовка - 46 ч</b>					
	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	-	2	Игра/ интерактивная игра
0	Отработка дыхания при всех способах плавания.	2	-	2	Игра/ интерактивная игра
1	Обучение работе ног в плавании кролем на груди и на спине.	3	-	3	Тестирование/ онлайн-тестирование
2	Обучение работе рук в плавании кролем на груди и на спине	4	-	4	(Тестирование/ онлайн-тестирование).

3	Плавание по «элементам»	3	-	3	Интерактивная презентация
4	Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом	4	-	4	Интерактивная презентация
5	Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении.	4	1	3	Разминка/ онлайн-разминка
6	Плавание всеми способами в полной координации.	6	-	6	Разминка/ онлайн-разминка
7	Обучение поворотам и стартовым прыжкам. Организация занятий по плаванию.	3	1	2	Интерактивная презентация
8	Совершенствование техники дыхания.	3	-	3	Игра/ интерактивная игра
9	Плавание избранным способом.	5	-	5	Соревнование/ онлайн-соревнование
0	Комплексное плавание. Стартовые прыжки.	2	-	2	Игра/ интерактивная игра
1	Игры с плаванием различными стилями	2	-	2	Игра/ интерактивная игра
2	Повороты у бортика всеми способами. Игры на воде.	1	-	1	Игра/ интерактивная игра
3	Эстафетное плавание. Прикладное плавание.	2	-	2	Соревнование/ онлайн-соревнование
<b>Раздел №4 Техническая подготовка - 16 ч</b>					
4	Совершенствование технике кроль на груди. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	5	1	4	Соревнование/ онлайн-соревнование  Зачёт/ онлайн-зачёт

5	Совершенствование техники кроль на спине	5	1	4	Соревнование/ онлайн-соревнование
6	Совершенствование техники брасс	4	-	4	Соревнование/ онлайн-соревнование
7	Место плавания в комплексе ГТО	1	-	1	Соревнование/ онлайн-соревнование
8	Итоговое занятие. Контрольное тестирование плавательной подготовленности. Оценка технической подготовки.	1	-	1	Итоговый контроль. Зачёт/онлайн-зачёт
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

**Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«Акватория здоровья»**

**Модуль №1. «Акватория здоровья» - 72 часа.**

**Раздел №1 Общая физическая подготовка – 10 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).

## **Тема 6. Подготовительные упражнения на освоение с водой.**

**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 7. 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 8. 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 – 46 часов**

### **Тема 9. Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения.**

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

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

### **Тема 10. 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 11. 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 12. 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 13. 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 14. 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 15. 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 16. 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 17. Обучение поворотам и стартовым прыжкам. Организация занятий по плаванию.**

**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 18. Совершенствование техники дыхания.**

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

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

### **Тема 19. 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 20. 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 21. Игры с плаванием различными стилями.**

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

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

### **Тема 22. 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 23. 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 - 16 ч**

### **Тема 24. 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 подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища (Зачёт/онлайн-зачёт), (Соревнование/ онлайн-соревнование).

### **Тема 25. 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 26. 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 27. 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 28. 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 «Акватория здоровья» 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:

	<b>Наименование технологии, методик</b>	<b>Характеристика технологий в рамках образовательной программы</b>
	Технология группового обучения	С помощью групповой технологии учебная группа, поделённая на подгруппы решает и выполняет конкретные задачи таким образом, что виден вклад каждого обучающегося.
	Игровая технология	Обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность обучения по программе. У обучающихся формируются способности анализировать, исследовать, систематизировать свои знания, обосновывать собственную точку зрения генерировать новые идеи, что повышает продуктивность их творческой и интеллектуальной деятельности.
	Здоровьесберегающая технология	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.
	Электронные (дистанционные) технологии	С помощью этих процессов происходит подготовка и передача информации обучающемуся, через компьютер

## 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 Ивановой В.В. ([fizklytyra.ucoz.ru](http://fizklytyra.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](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;
- [http://swim7.narod.ru/video\\_plavanie.html](http://swim7.narod.ru/video_plavanie.html) Сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию;

### 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 «Акватория здоровья» 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 «Акватория здоровья» на 72 часа**

/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль №1. «Акватория здоровья» 72 часа</b>								
<b>Раздел 1. ОФП - 10 часов</b>								
				Беседа Практикум Неаудиторная/ дистанционная	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием. История возникновения плавания.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала (Очно/дистанционно)
				Беседа Практикум Неаудиторная/ дистанционная	2	ТБ в плавательном бассейне. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Тестирование/ онлайн-тестирование
				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 <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Разминка/ онлайн-разминка

				ионная				
				Беседа Практик ум Неаудит орная/дистанц ионная	1	ТБ в плавательном бассейне. Начальное понятие о стилях плавания. <b>История развития мирового плавания.</b> Виды и техника основных видов плавания. Спортсмены-пловцы. История развития спорта. Показ способов плавания. Проверка плавательной подготовленности.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Интерактивная презентация
				Беседа Практик ум Неаудит орная/дистанц ионная	1	ТБ в плавательном бассейне. Влияние физических упражнений на организм человека. Разучить: комплекс ОРУ и специальных упражнений.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Разминка/онлайн-разминка
				Беседа Практик ум Игра Неаудит орная/дистанц ионная	1	ТБ в плавательном бассейне. Подготовительные упражнения на освоение с водой. ОРУ: упражнения без предметов для рук, шеи, туловища, ног из различных И.П.	ФОК «Дельфин» Бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Игра/интерактивная игра
				Беседа Практик ум Неаудит орная/дистанц ионная	1	ТБ в плавательном бассейне. Физические упражнения для развития физических качеств применительно к плаванию.	ФОК «Дельфин» Бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Тестирование/онлайн-тестирование

				Беседа Практик ум Игра Неаудит орная/дистанц ионная	1	ТБ в плавательном бассейне. Подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Игра/интер активная игра
<b>Раздел 2. Общая плавательная подготовка – 46 часов</b>								
				Беседа Практик ум Неаудит орная/дистанц ионная	2	ТБ в плавательном бассейне. Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Игра/интер активная игра
0				Беседа Практик ум Игра Неаудит орная/дистанц ионная	2	ТБ в плавательном бассейне. Отработка дыхания при всех способах плавания.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Разминка/о нлайн-разминка
1				Беседа Практик ум Неаудит орная/дистанц ионная	3	ТБ в плавательном бассейне. Обучение работе ног в плавании кролем на груди и на спине.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Тестирован ие/ онлайн- тестирование
2				Беседа Практик ум Неаудит орная/дистанц ионная	4	ТБ в плавательном бассейне. Обучение работе рук в плавании кролем на груди и на спине.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Тестирован ие/ онлайн- тестирование

3				Беседа Практик ум Неаудит орная/дистанц ионная	3	ТБ в плавательном бассейне. Плавание по «элементам» Выполнение упражнений для изучения техники «кроля» на груди и на спине.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Интеракти вная презентация
4				Беседа Практик ум Неаудит орная/дистанц ионная	4	ТБ в плавательном бассейне. Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Интеракти вная презентация
5				Беседа Практик ум Разминк а Неаудит орная/дистанц ионная	4	ТБ в плавательном бассейне. Движения руками при всех способах плавания.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Разминка/о нлайн-разминка
6				Беседа Практик ум Неаудит орная/дистанц ионная	6	ТБ в плавательном бассейне. Плавание всеми способами в полной координации.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Разминка/о нлайн-разминка
7				Беседа Практик ум Соревнование Неаудит орная/дистанц ионная	3	ТБ в плавательном бассейне. Организация занятий по плаванию. Обучение поворотам и стартовым прыжкам.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Интеракти вная презентация
				Беседа	3	ТБ в плавательном	ФОК «Дельфин»	Ведение

8				Практик ум Игра Неаудит орная/дистанц ионная		бассейне. Совершенствование техники дыхания.	бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	журнала Игра/интер активная игра
9				Беседа Практик ум Соревно вание Неаудит орная/дистанц ионная	5	ТБ в плавательном бассейне. Плавание избранным способом.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Соревнова ние/онлайн- соревнование
0				Беседа Практик ум Соревно вание Неаудит орная/дистанц ионная	2	ТБ в плавательном бассейне. Комплексное плавание. Стартовые прыжки.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Соревнова ние/онлайн- соревнование
1				Беседа Практик ум Игра Неаудит орная/дистанц ионная	2	ТБ в плавательном бассейне. Игры с плаванием различными стилями	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Игра/интер активная игра
2				Беседа Практик ум Игра Неаудит орная/дистанц	1	ТБ в плавательном бассейне. Повороты у бортика всеми способами.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Игра/интер активная игра

				ионная			<a href="#">zanyatij/</a>	
3				Беседа Практик ум Соревно вание Неаудит орная/дистанц ионная	2	ТБ в плавательном бассейне Эстафетное плавание. Прикладное плавание.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Соревнова ние/онлайн- соревнование
<b>Раздел 4. Техническая подготовка – 16 часов</b>								
4				Беседа Практик ум Соревнование Неаудит орная/дистанц ионная	5	ТБ в плавательном бассейне. Совершенствование технике кроль на груди. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Правила соревнований по плаванию.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Соревнова ние/онлайн- соревнование Зачёт/онла йн-зачёт
5				Беседа Практик ум Соревно вание Неаудит орная/дистанц ионная	5	ТБ в плавательном бассейне. Совершенствование технике кроль на спине.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Соревнова ние/онлайн- соревнование
6				Беседа Практик ум Соревнование Неаудит орная/дистанц ионная	4	ТБ в плавательном бассейне. Совершенствование технике брасс.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Соревнова ние/онлайн- соревнование

7				Беседа Практик ум Соревнование Неаудит орная/дистанц ионная	1	Место плавания в комплексе ГТО. Дистанционное плавание всеми способами до 1500 м. Совершенствование техники плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине», «басс».	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Соревнова ние/онлайн- соревнование
8				Беседа Практик ум Неаудит орная/дистанц ионная	1	ТБ в плавательном бассейне. <b>Контрольное тестирование плавательной подготовленности.</b> Оценка технической подготовки. Выполнение контрольных нормативов. Подведение итогов секции.	ФОК «Дельфин» бассейн <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Итоговый контроль Зачёт/онла йн-зачёт

## 2.4. Оценочные материалы

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

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
<b>Образовательные результаты</b>			
Теоретические знания по разделам/темам учебно - тематического плана программы	(I степень) Овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой.	от 1 до 7	Тестиров ание
	(II степень) Объем усвоенных знаний составляет более ½.	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	Наблюде ние, соревнов ание, контрольное тестирование
	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.	2	
	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.	3	
<b>Личностные результаты</b>			
Сформированност ь активности, организаторских	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить	1	Наблюде ние

способностей	задание. Результативность невысокая.		
	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	

<b>Метапредметные результаты</b>			
<b>Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом.</b>	<b>Овладел менее чем ½ объема задач, предусмотренных программой.</b>	<b>1</b>	<b>Наблюдение</b>
	<b>Объем усвоенных задач составляет более ½.</b>	<b>2</b>	
	<b>Демонстрирует полное понимание, предусмотренных программой задач за конкретный период.</b>	<b>3</b>	
<b>Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.</b>	<b>Знает, но избегает их употреблять в своей деятельности.</b>	<b>1</b>	<b>Наблюдение</b>
	<b>Не всегда осуществляет контроль своей деятельности. При выполнении заданий применяет полученную информацию, при наличии контроля учителя.</b>	<b>2</b>	
	<b>Осуществляет контроль своей деятельности, понимает и оценивает правильность выполнения учебной задачи.</b>	<b>3</b>	

**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 I

**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 подводющим 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**

<b>п/п</b>	<b>Ф.И. уч-ся</b>	<b>Число набранных баллов</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества (I,II, III)</b>

--	--	--	--

**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:**

Дата проведения: « » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Учитель ФК: /Иванина В.В./

п/п	№	Ф	И	Пол	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

**Тестирование физической подготовленности**

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

Тест предназначен для определения выносливости.

В процессе бега допускается переход на шаг.

- Челночный бег 3 x 10 м**

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

- 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
1 - 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	Чис ло баллов	Учебный год			
			I четверть	II четверть	III четверть ь	IV четверть ь
<b>Личностные результаты</b>						
<b>Сформированность активности, организаторских способностей</b>	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				
<b>Сформированность коммуникативных навыков, коллективизма</b>	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				
<b>Сформированность ответственности, самостоятельности, креативности, дисциплинированности</b>	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						
<b>Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом.</b>	Овладел менее чем ½ объема задач, предусмотренных программой.	1				
	Объем усвоенных задач составляет более ½.	2				
	Демонстрирует полное понимание, предусмотренных программой задач за конкретный период.	3				

<p><b>Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.</b></p>	<p>Знает, но избегает их употреблять в своей деятельности.</p>	<p>1</p>				
	<p>Не всегда осуществляет контроль своей деятельности. При выполнении заданий применяет полученную информацию, при наличии контроля учителя.</p>	<p>2</p>				
	<p>Осуществляет контроль своей деятельности, понимает и оценивает правильность выполнения учебной задачи.</p>	<p>3</p>				



## 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. Велитченко, 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.

ИПОЛИИ/ПОБАНО #

ИПОИ/МЕ/ПОБАНО

31 августа

Директор МОУ «СОШ №2 г.Египуна  
Каптановской области  
им.Г.Спор Советского Союза Зыряна М.А.»

ИПО.А.Турова!



*[Handwritten signature]*

*[A large, faint, diagonal line or signature across the page]*