

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СМОЛЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС –  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ - ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ «ФЕНИКС»**

РАССМОТРЕНА  
педагогическим советом  
СОГБПОУ «Технологический  
колледж – Лицей-интернат  
«Феникс»

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по  
дополнительному образованию  
СОГБПОУ «Технологический  
колледж – Лицей-интернат  
«Феникс»

 И.П. Прудникова

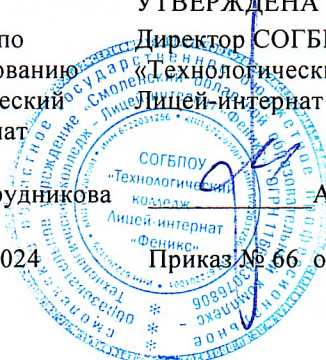
УТВЕРЖДЕНА  
Директор СОГБПОУ  
«Технологический колледж –  
Лицей-интернат «Феникс»

 А.П. Панцевич

Протокол № 1 от 29.08.2024

Протокол № 1 от 29.08.2024

Приказ № 66 от 29.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Азбука плавания»**

Направленность программы: физкультурно -  
спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Ковалёва Екатерина Сергеевна,

педагог дополнительного образования

д. Мольгино  
2024 г.

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука плавания» (далее - Программа) разработана СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс» (далее – Учреждение) на основе и с учетом:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").

**Направленность Программы** – физкультурно-спортивная.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Одновременно с обучением плаванию обучающимся прививаются умения и навыки самообслуживания и гигиены, что очень важно для их всестороннего развития. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения

детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами безопасного поведения.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.**

Программа своевременна и соответствует потребностям времени и общества в целом. Ее актуальность определяется запросом со стороны родителей (законных представителей) и детей на данную программу.

Занятие физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение - содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряжённости у детей, создания оптимистического настроения.

Оздоровительно - гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребёнка, но и в благоприятном воздействии на него воды. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки. Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур. Плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья вследствие чего происходит уменьшение количества острых респираторных заболеваний. Педагогической целесообразностью является выработка у ребёнка потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в частности – плаванием и привить навык здорового образа жизни.

**Новизна и отличительные особенности** данной программы заключается в понимании приоритетности физкультурно-спортивной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств, на освоение предметного содержания.

Она также состоит в разработке и обосновании методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности обучающихся.

**Адресат программы** – обучающиеся 7-9 лет.

**Доступность программы для различных категорий обучающихся.**

*Детям, проявившим выдающиеся способности* даётся возможность после освоения данной программы продолжить обучение по программе «Плавание», рассчитанной на 3 года обучения, а в дальнейшем, возможно, и участвовать в соревнованиях по плаванию различного уровня.

*Доступность программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.*

Для реализации данной программы есть необходимый спортивный инвентарь, что дает возможность обучаться по данной программе детям, находящимся в трудной жизненной ситуации без лишних материальных затрат.

*Программа доступна для детей, проживающих в сельской местности.*

### **Уровень Программы. Объем и срок освоения Программы.**

Программа реализуется на ознакомительном уровне. Срок освоения Программы - 1 год. Общий объем программы составляет 68 часов.

**Форма обучения** - очная.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа предусматривает групповую форму работы с обучающимися.

**Формы занятий:** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, игры, соревнования.

Формы и методы работы:

При обучении плаванию применяются три основные группы методов: словесные, наглядные, практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

**Рассказ** применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил.

**Описание** создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

**Объяснение** должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

**Пояснение** позволяет уточнять непонятные моменты.

**Беседа** с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с учащимися, что дополнительно помогает ему узнать своих учеников. Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

**Анализ и обсуждение ошибок** направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому ученику индивидуально в виде поощрения или замечания.

**Указания** даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на

выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. При работе с детьми указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай». Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы, и приемы педагог проводит на суше - до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения.

К **наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

**Показ** включает демонстрацию специальных учебных пособий, видеоматериалов, кинофильмов:

- непосредственное наблюдение за техникой плавания хороших спортсменов, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими пловцу лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;
- разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,
- разучивание и совершенствование движений в целом;
- устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах).

К **практическим** методам относятся: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленённо - конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который

предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

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

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

### **Режим занятий. Периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год - 68 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут. Недельная нагрузка - 2 часа.

## **2. Цель и задачи Программы:**

**Цель программы** - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

### **Образовательные:**

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;

### **Развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни.

### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1 год обучения</b>					
1.	Правила поведения в бассейне во время урока, меры безопасности на воде.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, беседа.
2.	Расширение представлений о плавании	2	-	2	Педагогическое наблюдение, беседа.
3.	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	-	2	2	Педагогическое наблюдение, беседа.
4.	Умывание в воде бассейна. Плескание	-	4	4	Педагогическое наблюдение
5.	Опускание лица в воду и открывание глаз.	-	4	4	Педагогическое наблюдение
6.	Вдох и выдох на воду и в воду.	-	4	4	Педагогическое наблюдение
7.	Игры с использованием вдохов, выдохов и умываний.	-	2	2	Педагогическое наблюдение
8.	Упражнения на всплывание.	1	3	4	Педагогическое наблюдение, беседа.
9.	Лежание на спине и на груди.	-	4	4	Педагогическое наблюдение
10.	Отработка движения рук в воде.	-	2	2	Педагогическое наблюдение
11.	Игры, связанные с всплыванием на воде и взаимодействием с водой.	-	2	2	Педагогическое наблюдение
12.	Передвижения по бассейну с помощью вспомогательного инвентаря	1	3	4	Педагогическое наблюдение, беседа.
13.	Погружение в воду с опорой.	-	2	2	Педагогическое наблюдение.
14.	Погружение без опоры и рассматривание предметов	-	2	2	Педагогическое наблюдение.
15.	Скольжение на груди отталкиваясь от борта	2	4	6	Педагогическое наблюдение, беседа.
16.	Скольжение на спине отталкиваясь от борта	1	5	6	Педагогическое наблюдение, беседа.
17.	Движения ног кролем	1	7	8	Педагогическое



	(опираясь на руки), с опорой на доску				наблюдение, беседа.
18.	Движения ног кролем, лежа на спине	1	3	4	Педагогическое наблюдение, беседа.
19.	Закрепление пройденного материала. Контрольное занятие	-	4	4	Педагогическое наблюдение
<b>Итого:</b>		<b>11 ч</b>	<b>57 ч</b>	<b>68 ч</b>	

## **Содержание учебного плана.**

**Раздел 1.** Правила поведения в бассейне во время урока, меры безопасности на воде.

*Теория:*

Экскурсия в бассейн. Порядок прибытия на занятие, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе и бассейне. Нормы поведения на уроке.

Техника безопасности при проведении занятий в бассейне. Травматизм в спорте и меры его профилактики. Пользование электрофенами для сушки волос. Требование к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

**Раздел 2.** Расширение представлений о плавании.

*Теория:* Расширение представлений о плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Русалочка» и др.

**Раздел 3.** Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду. Научить плескаться в ней.

*Практика:* входить в воду самостоятельно, окунуться. Упражняться в выполнении различных движений в воде. Действовать по сигналу. Поддерживать положительный настрой, интерес к занятиям.

**Раздел № 4.** Умывание в воде бассейна. Плескание.

*Практика:*

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох, не вытирая лицо руками
2. Исходное положение - стоя лицом к бортику, опускаясь в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, дыхание задерживаем с постепенным увеличением времени.

**Раздел 5.** Опускание лица в воду и открывание глаз.

*Практика:*

1. Исходное положение - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 - 10 сек. Познакомить с играми для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Лодочки», «Волны на море».

**Раздел 6.** Вдох и выдох на воду и в воду

*Практика:*



1. Игры и игровые упражнения: «У кого вода закипит сильнее», «Поезд идет в тоннель», «Насос». Вдох и выдох с поворотом головы в воду.
2. Исходное положение - стоя на дне или опускаясь ниже на дно, держась за бортик, лицо левой щекой лежит на воде вдох, а выдох в воду
3. Задержка дыхания с постепенным увеличением времени.
4. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек. И плавный выдох.

### **Раздел 7. Игры с использованием вдохов, выдохов и умываний.**

*Практика:* «У кого вода закипит сильнее», «Поезд идет в тоннель», «Насос».

### **Раздел 8. Упражнения на всплывание.**

*Теория:* Всплывание и лежание на поверхности воды. Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

*Практика:*

1. «Поплавок». Исходное положение - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в исходное положение.
2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, "повиснуть" в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.

### **Раздел 9. Упражнения на всплывание.**

*Практика:* 1. «Звезда». Сначала выполнить «поплавок», затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек.

2. «Звезда» выполнить в положении на спине.

### **Раздел 10. Отработка движения рук в воде.**

Обучение движениям рук на поверхности и под водой, которые помогают удержаться на плаву. Игры «Плавающие карандаши», «Плотик».

### **Раздел 11. Игры, связанные с всплыванием на воде и взаимодействием с водой.**

### **Раздел 12. Передвижения по бассейну с помощью вспомогательного инвентаря.**

*Практика:*

Передвижения по воде используя нудл. Положение тела может быть как сидя, так и лежа. Так же усложнять передвижение можно меняя траекторию: по середине дорожки, по диагонали, «змейкой», вперед спиной. Первые попытки передвижения используются с помощью учителя.

### **Раздел 13. Погружения в воду с опорой.**

*Практика:*

1. Погружения в воду с учителем.
2. Погружения в воду используя входную лестницу
3. Постепенное увеличение времени нахождения под водой.
4. Погружение в воду используя багор.

## **Раздел 14. Погружение в воду без опоры и рассматривание предметов.**

*Практика:*

1. Погружения в воду с учителем.
2. Рассматривание предметов под водой на разной глубине.
3. Поднимание предметов со дна бассейна.
4. Проплывание под водой сквозь обруч.

## **Раздел 15. Скольжения на груди отталкиваясь от борта.**

*Практика:*

Скольжения на груди с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

1. «Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и калабашкой в ногах, и принять положение «Стрела». Учитель берет за доску и везет по воде выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с калабашкой, затем без поддерживающих предметов.
2. «Стрела» (положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику (с помощью учителя), присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от борта, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек., затем оттолкнуться и проскользнуть вперед.
3. Скольжение на груди с различным Исходное положение рук с выдохом в воду.
4. Скольжение на груди с элементарными гребками руками.
5. Игры «Буксир», «Скользящие стрелы», «Кто дальше», «Кто быстрее».

## **Раздел 16. Скольжения на спине отталкиваясь от борта.**

*Скольжения.*

Скольжения на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

1. «Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и калабашкой в ногах, и принять положение «Стрела на спине». Учитель берет за доску и везет по воде выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с калабашкой, затем без поддерживающих предметов.
2. Скольжение на спине с доской.
3. Скольжение на спине без предметов и с различных Исходное положение рук.
3. Скольжение на спине с захватом рук за борт и добавлением элементарных гребков руками.
9. Игры «Буксир», «Скользящие стрелы», «Кто дальше», «Кто быстрее».

## **Раздел 17. Движения ног кролем (опираясь на руки).**

*Практика:*

*Упражнения на суше:*

1. Исходное положение - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
2. Имитация положения пловца на воде («Стрела»). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течение 4-6 сек., затем «Стрела» в положении лежа.
3. Исходное положение - лежа на груди, на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешены, движение ногами кролем.

### **Раздел 18. Движение ног кролем, лежа на груди с опорой.**

*Практика:*

*Упражнения в воде.*

1. Движения ногами кролем в положении лежа на груди с опорой на борт и на доску.
3. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
4. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы.

### **Раздел 19. Движение ног кролем лежа на спине.**

1. Движения ногами кролем в положении лежа на спине с опорой на доску.
3. Скольжение на спине с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
4. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.
5. Плавание ногами кролем без вспомогательного инвентаря

### **Раздел 20. Закрепление пройденного материала и контрольные испытания.**

#### **3. Планируемые результаты освоения программы.**

*Предметные:*

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- освоение технических элементов плавания;
- обучение основному способу плавания «Кроль»;

*Метапредметные:*

- развитие физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- содействие расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствование опорно-двигательный аппарата, формирование правильной осанки.

*Личностные:*

- воспитание нравственно-волевых качества, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формирование гигиенических навыков;
- формирование потребности к здоровому образу жизни, устойчивого интереса к занятиям по плаванию;

Дети должны знать: основные правила безопасности поведения на воле; правила личной гигиены; основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление: о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»); о водных видах спорта.

Дети должны уметь: погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду; выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног; плавать способом «кроль» на груди и спине с полной координацией движения.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.		теоретико – практическое занятие	2	Правила поведения в бассейне во время занятия, меры безопасности на воде.	бассейн	педагогическое наблюдение, беседа
2.		теоретико – практическое занятие	2	Расширение представлений о плавании.	бассейн	педагогическое наблюдение, беседа
3.		теоретико – практическое занятие	2	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.	бассейн	педагогическое наблюдение, беседа
4.		теоретико – практическое занятие	4	Умывание в воде бассейна. Плескание.	бассейн	педагогическое наблюдение
5.		теоретико – практическое занятие	4	Опускание лица в воду и открывание глаз.	бассейн	педагогическое наблюдение
6.		теоретико – практическое занятие	4	Вдох и выдох на воду и в воду.	бассейн	педагогическое наблюдение
7.		теоретико – практическое занятие	2	Игры с использованием вдохов, выдохов и умываний.	бассейн	педагогическое наблюдение
8.		теоретико – практическое занятие	4	Упражнения на всплывание.	бассейн	педагогическое наблюдение, беседа
9.		теоретико – практическое занятие	4	Лежание на спине и на груди.	бассейн	педагогическое наблюдение
10.		теоретико – практическое занятие	2	Отработка движения рук в воде.	бассейн	педагогическое наблюдение
11.		теоретико – практическое занятие	2	Игры, связанные с всплыванием на воде и взаимодействием с водой.	бассейн	педагогическое наблюдение
12.		теоретико – практическое занятие	4	Передвижения по бассейну с помощью вспомогательного инвентаря	бассейн	педагогическое наблюдение, беседа

13.		теоретико – практическое занятие	2	Погружение в воду с опорой.	бассейн	педагогическое наблюдение
14.		теоретико – практическое занятие	2	Погружение без опоры и рассматривание предметов.	бассейн	педагогическое наблюдение
15.		теоретико – практическое занятие	6	Скольжение на груди отталкиваясь от борта.	бассейн	педагогическое наблюдение, беседа
16.		теоретико – практическое занятие	6	Скольжение на спине отталкиваясь от борта.	бассейн	педагогическое наблюдение, беседа
17.		теоретико – практическое занятие	8	Движения ног кролем (опираясь на руки), с опорой на доску.	бассейн	педагогическое наблюдение, беседа
18.		теоретико – практическое занятие	4	Движения ног кролем, лежа на спине.	бассейн	педагогическое наблюдение, беседа
19.		итоговое занятие	4	Закрепление пройденного материала. Контрольное занятие.	бассейн	педагогическое наблюдение

## 1. Условия реализации Программы.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, обладающий необходимым уровнем квалификации и имеющий образование в области физической культуры и спорта. Для организации плавания детей в бассейне созданы определенные условия и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная уборка помещений;
- анализ качества воды контролируется санэпидстанцией.

**Материально-техническое обеспечение:** занятия проходят в плавательном бассейне, который включаем в себя:

- чашу с водой размерами 11х25 м, с лестницами для входа/выхода из воды;
- раздевалки с душевыми для мальчиков и девочек;
- фены для сушки волос;
- 4 дорожки, оборудованные разделительными полосами;
- спасательный инвентарь;
- инвентарь для обучения плаванию.

## 2. Формы аттестации.

Проверка уровня освоения Программы проводится в форме промежуточной и итоговой аттестаций, которые проводятся в конце I и II полугодия в виде выполнения контрольных нормативов.

## 3. Оценочные материалы.

Протоколы промежуточных и итоговых аттестаций. (Приложение 1,2)

## 4. Методический материал

Программа ориентирована на плавательную подготовку воспитанников детского сада.

Основная форма организации занятий плаванием – занятие.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей учебной работе педагогу необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их состояние здоровья, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника различных стилей плавания, и индивидуальных корригирующих упражнений, а также проводятся восстановительные дыхательные упражнения.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, организованным выходом из воды.

При обучении детей 5-7 лет большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться в воде, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с детьми не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры:

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в техники.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна;

движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде; изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде;

- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

Планирование учебного материала:

Распределение часов на отдельные темы программы не является универсальным. Оно строго индивидуально для каждого ребенка. Овладение программным материалом каждым ребенком зависит отряда



причин: состояния здоровья, физической подготовленности, типологических и антропологических особенностей.

### **5. Список литературы:**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
2. Велитченко В.К. Как научиться плавать. М. Terra-Спорт, 2000 г.
3. Гузман Р.: Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники, 2018.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2005.
10. Лях В.М., Кофман Л.Б, Мейксон Г.Б. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2008 г.
11. Мухортова Е.Ю. Обучение плаванию. М Ф и С, 2008 г.
12. Протченко Т.А., Семёнов Ю.А. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. М. Центр «Школьная книга», 2009 г.
13. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобразования России от 05. 03. 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
14. Янсон Ю.А.: Физическая культура в школе, книга для педагога, 2009.



**Оценка уровня подготовки и уровня развития творческих способностей обучающихся:**

10 – 15 баллов – низкий уровень

16 – 20 баллов – средний уровень

21 – 25 баллов – высокий уровень

Общие итоги мониторинга результатов обучения

уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
месяц			
сентябрь			
декабрь			
май			

**Протокол**  
**результатов промежуточной аттестации**  
 обучающихся по дополнительным общеобразовательным  
 общеразвивающим программам  
 СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»  
 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год

Объединение: \_\_\_\_\_

Дополнительная общеразвивающая программа и срок ее реализации:

№ группы, год обучения количество обучающихся в группе:

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов аттестации: уровень (высокий, средний, низкий)

**Результаты аттестации**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Результат аттестации
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

**По итогам аттестации**

Высокий (В) уровень (чел.)	
Средний (С) уровень (чел.)	
Низкий (Н) уровень (чел.)	

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Протокол результатов итоговой аттестации**  
 обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам  
 СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»

за 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

Название объединения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Количество обучающихся \_\_\_\_\_

Форма проведения: \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов: \_\_\_\_\_

Председатель аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

Количество обучающихся	Год обучения	Содержание аттестации	Критерии оценки						Успеваемость (%)	Качество (%)
			теория			практика				
			В	С	Н	В	С	Н		

**По результатам итоговой аттестации:**

Всего выпускников	Уровень обученности (В, С, Н) количество обучающихся	Степень обученности (%)	ФИ выпускников, заслуживающих благодарность учреждения
	В – С – Н –		

Председатель аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

цифрами ( 20 ) листов  
А.Д. Панцевич  
прописью

Директор СОГБПОУ «Технологический колледж —  
Лицей-интернат «Феникс»

Подпись

« 29 » августа 20 21 г.

