

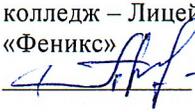
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**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»

Протокол № 1 от 29.08.2024

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

 - И.П. Прудникова

Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

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

 А.П. Панцевич

Приказ № 66 от 29.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Акулята»**

Направленность программы: физкультурно -
спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 5 -7 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 «Акулята» (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.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения. Плавание благотворно не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Адресат программы – обучающиеся 5-7 лет.

Доступность программы для различных категорий обучающихся.

Детям, проявившим выдающиеся способности даётся возможность после освоения данной программы продолжить обучение по программе по плаванию стартового уровня «Азбука плавания», 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, индивидуальные 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 обучающимся 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 занятия, 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 обучающихся. 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 ребенку индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучающихся 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, педагог 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	
1 год обучения					
1.	Правила поведения в бассейне во время занятия, 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 (опираясь на руки), с опорой на доску	1	7	8	Педагогическое 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
Итого:		11 ч	57 ч	68 ч	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Правила поведения в бассейне во время занятия, 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 усложнить 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», «Скользкие 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», «Скользкие 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 –	6	Скольжение на спине	бассейн	педагогическое

		практическое занятие		отталкиваясь от борта.		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 учеников, 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 урока.

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 занятие подведением итогов, организованным выходом из воды.

При обучении воспитанников детского сада 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. Терра-Спорт, 2000 г.
3. Гузман Р.: Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники, 2018.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги 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 Минобрнауки 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: _____
