

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа №78 имени первого Президента
республики Азербайджан Гейдара Алиева»**

Рассмотрено на заседании
методического совета
от «17» марта 2025 г.
Протокол №6

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

«20» марта 2025 год

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Плавание»
(уровень программы – стартовый)**

Адресат программы – обучающиеся 6-10 лет
Срок реализации – 02.06.2025-24.06.2025

Программа разработана:
Горловым А.Ю

2025 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:

1.1. Пояснительная записка

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
6. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
7. Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
10. Локальные акты ОО (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом местных климатических условий, экологической и биологической ситуацией в стране

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Актуальность программы также обусловлена соответствием муниципальному заказу, то есть тем идеям и положениям, которые заложены в законах, положениях, рекомендациях, разработанными органами государственной, региональной и муниципальной власти, образовательной организации. Реализация программы будет способствовать пробуждению интереса к занятию спортом, здоровому образу жизни. В настоящее время спорт - одно из самых популярных направлений среди молодежи. Актуальность программы обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области физкультуры и спорта.

Кроме того, для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей, сложившейся ситуации в мире, охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Спортивная игра- командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия спортивными играми способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Спортивные игры - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании, это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она составлена на основе материала, спортивное плавание, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по «плаванию» воспитанник будет более целенаправленно самореализовываться в условиях взрослой жизни. Кроме того, новизна данной образовательной программы заключается в том, что используются новые педагогические технологии в проведении занятий, такие как, информационно-коммуникационные в том числе электронные и дистанционные. Определяет новизну программы, вместе с тем формат требования к сжатым срокам усвоения программного материала,

Отличительная особенность программы:

- заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся и применением компьютерных технологий в процессе оздоровления детей.
- содержание программы подобрано с учетом целенаправленного развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры, дополняя ее с учетом интересов детей. Однако содержание может меняться в зависимости от подготовленности учащихся и условий проведения занятий.
- участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанными)

Цель программы:

Цель программы - формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

Задачи программы

Образовательные:

- обогатить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- обучить навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- приобрести конкретные знания в области гигиены, здорового образа жизни. - приобщить учащихся, в какому либо виду спорта.
- научить использовать компьютерные технологии при изучении того или иного вида спорта, работать дистанционно.

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности , профилактика вредных привычек.
- формировать мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры.
- формировать навыки здорового образа жизни, воспитание культуры поведения.

Развивающие:

- формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами различных видов спорта;
- укреплять здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Ожидаемые результаты программы

- увеличится количество учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- снизится уровень заболеваемости учащихся; школы.
- повысятся качества знаний учащихся в рамках физкультурно- спортивной направленности;
- повысится уровень культуры здоровья учащихся;

К окончанию учебной программы учащийся должен обладать следующими компетенциями:

- научиться использовать компьютерные технологии при изучении того или иного вида спорта, работать дистанционно.
- обогатит знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- обучится навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- приобретет конкретные знания в области гигиены, здорового образа жизни.

- изменит отношение к своему здоровью, осознает необходимость сохранения физического здоровья, начиная с раннего возраста;

- повысит уровень развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости);

Сформированы личностные качества:

- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни;

- сформируется умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- научится определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- сформируется навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- научится видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Способы определения результативности.

Предметом диагностики и контроля являются *внешние физические качества учащихся*, а также их внутренние личностные качества (освоенные способы деятельности, знания, умения), которые относятся к целям и задачам курса.

Возможно использование следующих *методов отслеживания результативности*:

- *Педагогическое наблюдение* (решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях).

- *Мониторинг* (ведение журнала учета).

Основой для оценивания деятельности учащихся являются результаты анализа его развития.

Оценка имеет различные способы выражения – устные суждения педагога, письменные качественные характеристики. Оценке подлежит в первую очередь уровень достижения обучающимся минимально необходимых результатов, обозначенных в целях и задачах курса. Учитель выделяет и поясняет критерии оценки, учит детей формулировать эти критерии в зависимости от поставленных целей и особенностей физического развития.

Проверка достигаемых учениками образовательных результатов производится в следующих формах:

- текущий рефлексивный самоанализ, контроль и самооценка учащимися выполняемых заданий;
- взаимооценка учащимися работ друг друга или работ, выполненных в группах;
- публичная защита выполненными учащимися творческих работ (индивидуальных и групповых);
- текущая диагностика и оценка учителем деятельности школьников;
- итоговая оценка индивидуальной деятельности учащихся учителем, выполняемая в форме образовательной характеристики.

Итоговый контроль проводится в конце всего курса в форме итогов практической деятельности.. Данный тип контроля предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем заявленным целям и направлениям курса.

Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание

спортивного резерва страны, на дополнение и углубление школьной программы по физкультуре.

Уровень освоения программы

Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

Краткая характеристика обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики:

Программа является одноступенчатой (т.е. на 1 ступень)

возраст 6-10 лет. Задача педагога – освоение обучающимся продуцирования — преобразования человеком внешней среды, вынуждающее его находить, изменять, приспособлять механизмы ориентации, адаптации.

Адресат программы –

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 6 до 10 лет. Прием в группу «Плавание» осуществляется по желанию. Объем и сроки освоения дополнительной общеобразовательной программы 4ч. в неделю

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, 4ч

СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41 установлены требования к организации образовательного процесса.

Образовательной организацией, осуществляющей образовательную деятельность, организуется образовательный процесс в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой.

Занятия в объединении проводятся всем составом объединения по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно - спортивной направленности.

Продолжительность занятий в объединении устанавливается локальным нормативным актом организации дополнительного образования, реализующей дополнительные общеобразовательные программы различной направленности.

Выбор форм и методов занятий определяется педагогической целесообразностью и в полной мере должно раскрываться в методическом обеспечении программы.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части и практической части.

Форма организации обучения – групповое комбинированное занятие, включающее всебя:

лекцию, когда преподаватель объясняет новый материал, сопровождая объяснение мультимедийной презентацией

демонстрацию, когда обучающиеся слушают объяснения педагога и наблюдают за демонстрационным экраном;

групповую работу, когда учащиеся синхронно работают под управлением педагога;

самостоятельную работу, когда обучающиеся выполняют индивидуальные задания.

Формы занятий по количеству детей:

Форма занятий по количеству детей *фронтальная*, по способу коммуникации – лекция, просмотр фильмов, мастер-класс, практикум, практические и творческие задания, иллюстративные упражнения, направленные на формирование знаний учащихся.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

исследовательский - самостоятельная работа учащихся и пр.

Приём - работа по образцу, тренировочные упражнения.

Режим занятий.

Продолжительность учебного часа (2*40 минут). 2 раза в неделю

Особенности организации образовательного процесса:

Обучающиеся в группе – от 6 до 10 лет. Состав группы постоянный. Количественный состав объединения составляет – 15 человек.

2. Содержание программы

Тематическое планирование курса

Реализация данной программы дополнительного образования детей и подростков направлена на создание условий, позволяющих формировать у детей и подростков потребность в занятиях спортом, физической активности, здоровом образе жизни.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения.

Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения, выполняемые в спортивном зале или на спортивной площадке, содействуют общему физическому развитию детей, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники способов плавания.

Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди.

1. Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево.
2. Сесть, опереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять ногами скрестные движения, затем, как при плавании кролем (ноги высоко не поднимать, выполнять движения от бедра, в быстром темпе).
3. Встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперёд, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно.
4. «Мельница» - вращение руками поочерёдно и одновременно в положении стоя, с притоptyванием и без него, на месте и с продвижением вперёд.
5. То же упражнение, в положении наклонившись вперёд.

Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине.

Можно выполнять все перечисленные упражнения для кроля на груди, а также:

Вращение прямыми руками назад («мельница») с постепенным увеличением темпа

В упоре лёжа сзади на предплечьях имитация движений ног при плавании кролем на спине.

Упражнения для совершенствования в плавании дельфином.

Движения руками как при плавании дельфином.

Упражнения для согласования движений: руки вверх, одновременные движения тазом и животом, как при плавании дельфином.

Повторить то же движение с опущенными руками вниз.

Наклониться вперёд, руки в упоре о стенку на уровне плеч; таз поднять, плечи опустить, ноги прямые. И, наоборот, гребок руками, плечи поднять, таз опустить.

Упражнения для совершенствования в плавании брассом.

В положении, наклонившись вперёд - движения руками как при плавании брассом.

В положении сидя, руки в упоре сзади, делать движения ногами как при плавании брассом.

Рекомендации по обучению плаванию.

На первом месяце начала занятий плаванием на родительских собраниях необходимо провести беседы об организации и содержании занятий. В этих беседах следует обратить внимание на значение занятий плаванием, помощь родителей при обучении. Кроме того, нужно рекомендовать родителям проводить закаливающие процедуры: обтирания, ножные ванны со снижением температуры воды.

При обучении следует руководствоваться общепринятыми педагогическими принципами.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности на воде.

В бассейнах с мелкой и глубокой частью группы неумеющих плавать должны заниматься у бортика бассейна или на мелкой части, которая отделяется от глубокой разделительной дорожкой. Занятия рекомендуется проводить 1 раз в неделю по 90 минут. Степень освоения учебного материала оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждого года обучения.

При обучении плаванию должны соблюдаться правила по предупреждению травм и несчастных случаев на воде.

Критерии оценки техники основных плавательных движений.

Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым обучающимися. Существенные ошибки - это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движения. Ниже перечислены основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

Скольжение на груди: чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы).

Скольжение на спине: сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).

Движения руками при плавании кролем на груди: отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтём вниз.

Движения руками при плавании кролем на спине: неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.

Движения руками при плавании брассом: широкий гребок; глубокий гребок; руки недостаточно вытягиваются вперёд в конце гребка.

Движения руками при плавании дельфином: неполный (короткий) гребок; опускание руки с локтя; касание воды при проносе рук по воздуху.

Движения ногами при плавании кролем на груди: чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком широкая или малая амплитуда движений.

Движения ногами при плавании кролем на спине: низкая (высокая) работа ног; повороты туловища (перекаты с бока на бок).

Движения ногами при плавании брассом: несимметричные движения; чрезмерное подтягивание ног под грудь; недостаточное разведение стоп наружу при толчке ногами.

Движения ногами при плавании дельфином: сгибание ног только в коленных суставах; сгибание ног только в тазобедренных суставах.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди: отклонение от средней линии; вращение тела; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине: остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом: неправильная координация движений рук и ног; пауза во время гребка.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином: неправильная координация движений рук и ног; занывание после гребка.

Стартовый прыжок: слабый толчок руками; сильно согнуты ноги в коленных суставах при входе в воду; сильно разведены ноги при входе в воду; глубокий вход в воду.

При старте из воды (кролем на спине): чрезмерно высокий подъём тела на старте; слабый толчок ногами от стенки.

Повороты при плавании кролем: «подбирание» руки; далёкий или близкий подход к повороту; плохая группировка во время поворота.

Повороты при плавании брассом, дельфином: медленное выполнение поворота; высокий выход из воды после поворота; касание стенки одной рукой.

Учебный план модульной программы

Наименование разделов и тем	Количество часов	
	6-7 лет	8-10 лет
1. Знания о плавании	1	
2. Способы плавательной деятельности		
3. Закаливание, гигиена пловца	1	1
Итого:	1	1
Раздел 1. Вхождение в воду		
1.1. По трапу бассейна	1	
1.2. Соскоком вниз ногами с бортика		1
Итого по разделу:	1	1
Раздел 2. Передвижение по дну бассейна		
2.1. Ходьба	1	
2.2. Бег	1	
2.3. Прыжки вверх и вперёд с гребковым движением рук	1	
Итого по разделу:	3	
Раздел 3. Упражнения на всплывание и лёжа на груди		
3.1. “Поплавок”	2	
3.2. “Звезда”	2	
3.3. “Медуза”	1	
3.4. “Стрела”	2	
Итого по разделу	7	
Раздел 4. Кроль на груди		
4.1. Движения руками		2
4.2. Движения ногами		2
4.3. Согласование движений руками и дыхания – дыхания.		6
Итого по разделу:		10

Содержание курса

Знания о плавании

История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Способы плавательной деятельности

Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с досточкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

Способы оценивания уровня достижений учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся обучения должны:

иметь представление:

-об истории возникновения плавания; о правилах проведения закаливающих процедур;

уметь:

-выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;

демонстрировать уровень плавательной подготовленности (см. табл.№1)

Таблица №1

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	Низкий
Вход в воду	Спад в воду	Прыжком, ногами вниз	По лестнице
проплывание дистанции на руках с досточкой между колен (м)	7,5	5	3

Предметом диагностики и контроля являются внешние образовательные способности детей, а также их внутренние личностные качества (освоенные способы деятельности, знания, умения), которые относятся к целям и задачам курса.

Основой для оценивания деятельности учеников являются результаты анализа его работы и деятельности по его росту. Оценка имеет различные способы выражения – устные суждения педагога, письменные качественные характеристики.

Оценке подлежит в первую очередь уровень достижения обучающимся минимально необходимых результатов, обозначенных в целях и задачах курса.

Учитель выделяет и поясняет критерии оценки, учит детей формулировать эти критерии в зависимости от поставленных целей и особенностей образовательного результата.

Проверка достигаемых учениками образовательных результатов производится в следующих формах:

- текущий рефлексивный самоанализ, контроль и самооценка учащимися выполняемых заданий;
- взаимооценка учащимися результата друг друга;
- публичная защита и показ результата учащимися;
- текущая диагностика и оценка учителем деятельности школьников;
- итоговая оценка индивидуальной деятельности учащихся учителем, выполняемая в форме образовательной характеристики.

Качество результатов оценивается по практической деятельности.

Итоговый контроль проводится в конце всего курса в форме тестирования результатов деятельности. Данный тип контроля предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем заявленным целям и направлениям курса.

ЛИСТ РЕФЛЕКСИИ

Проанализируйте результаты проекта, выполните рефлексию, ответив на следующие вопросы:

1. Что нового вы узнали при изучении данного курса?
2. Как изменились ли ваши представления о спортивных играх, в чем именно?
3. Удавалось ли вам достичь той или иной цели во время занятий ?
4. Удачно ли была выбрана тема курса?
5. Рационально ли вы использовали свои возможности?
6. Достаточно ли было времени для занятий?
7. Какие знания и умения вы приобрели в процессе занятий?
8. Какие свои способности развивали?
9. Что вы чувствовали при изучении данного курса и выполнении предложенных заданий?
10. С какими трудностями столкнулись при выполнении заданий?
11. Что бы вы дополнительно хотели изучить по этой теме?
12. Где и зачем в будущем вам может пригодиться приобретенный опыт?

Оцени совместную работу группы, работавшей над проектом

1. Был ли должный психологический комфорт в группе?
2. Каков был характер общения между участниками проекта?
3. Хотели бы вы поменять состав своей группы?
4. Все ли участники были достаточно активны?
5. Все ли смогли проявить свои способности?
6. Удовлетворены ли вы своей работой в группе?
7. Напишите 5 положительных моментов, которые вы получили в группе, и 5 недочетов, на которые вы обратили внимание:

2.5. Условия реализации программы

Занятия проводятся в 1 группе 4 часа в неделю ,. Состав групп постоянный. Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям спортивных игр.

Программа рассчитана на 1месяц обучения, в группе 15 человек.

Формы аттестации

Диагностическое обследование результатов обучения и личностного развития воспитанников по программе «Плавание» проводится методом наблюдения, собеседования, контрольного задания, методом незаконченного предложения. Такое обследование ведется в течение всего учебного курса.

Методическое сопровождение программы

325 Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: Физкультура и спорт. - 2004. -

Бабенкова. Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003.

Балакирева Н.И. и др. Валеологизация образовательного процесса. Методическое пособие. – Новокузнецк, 1999.

Верхошанский Ю.В. Основы современной методики развития силы в процессе тренировки. - М.; Физкультура и спорт, 1980. - 273 с.

Гавердовский Ю.К. «И корабль плывет» // теория и практика физической культуры. - 1997. - № 11. - с. 47-53.

Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб., 1997.

Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. – М., 1989.

Кубышкин В.П. Учите школьников плавать. Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ.

Лях В.И. и Зданевич А.А. “Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов”, раздел Плавание. Авторы программы:, Москва.: “Просвещение”, 2015 г.

Мурыкин Р.П. Я учусь плавать.

Матвеев А.П. Физическая культура .Программа общеобразовательных учреждений 1-4 классы Москва.: “Просвещение”, 2011 г

Петухов С.И., д.п.н., и др. Познавательные-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. – Новокузнецк, 2002

Список литературы для учащихся

Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб., 1997.

Мурыкин Р.П. Я учусь плавать.

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>

<http://vuzirossii.ru/>

<http://ds31.centerstart.ru/>

**Тематическое планирование программы дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности «Плавание»
С 2 – 24 июня 2025**

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Примечание
Введение Знания о физической культуре				
Освоение с водой				
1			Освоение правил, требований к занятиям с водой	
2			Ознакомление с водой	
3			Обучение погружению головы в воду	
4			Разучивания вдоха и выдоха в воду	
5			Разучивания скольжения	
Кроль на груди				
6			Обучение плаванию способом кроль на груди	
7			Техника работы ног	
8			Согласование работы ног с дыханием	
9			Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием	
10			Техника работы рук	
11			Согласование работы рук и ног	
12			Согласование работы рук, ног с дыханием	
13			Плавание способом в целом	