

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Петрозаводского городского округа «Лицей №1» (МОУ «Лицей №1»)

ПРИНЯТО

научно-методическим советом
МОУ «Лицей 1» Протокол № 1
от 26 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 206/ 1 осн
от «17» сентября 2024 г.
Директор МОУ «Лицей №1»
_____ А.В.Гуденко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Обучение плаванию»

Адресат программы: дети 5-7 лет

Уровень освоения программы: стартовый (ознакомительный)

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:

Миккоева Наталья Викторовна

г. Петрозаводск

2024 г.

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть, как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам само реализоваться.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей младшего школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни. В условиях, приближенных к Крайнему северу это имеет особое значение, так как, дети ограничены в возможности заниматься плаванием в естественных водоемах из-за климатических условий. В процессе реализации программы учащиеся должны овладеть некоторыми способами спортивного плавания.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. 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 плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Отличительной особенностью и новизной этой программы является то, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных. Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность:

- способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость;
- оказывает оздоровительное воздействие на детский организм. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию координации движений, своевременному формированию «мышечного корсета», предупреждая искривления позвоночника, снижению возбудимости и раздражительности; - создает условия для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и как следствие, роста спортивного результата.

Дополнительная образовательная программа «Плавание» разработана в соответствии с:
Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
Концепцией развития дополнительного образования (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г. «О направлении информации»;

Рекомендациями «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы) (приложение к информационному письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631).

В основу программы легли концептуальные идеи основоположников теории и методики спортивного плавания:

-Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

-Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать».

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

- Булгаковой Н.Ж., Попова О.И. и Распоповой Е.А. (Теория и методика плавания)

- Терри Лафлина (Как рыба в воде);

- Козлова А.В. (Плавание: методические рекомендации)

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая и специальная физическая подготовка;

- спортивное плавание;

- подвижные игры.

Характеристика программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность по цели и содержанию.

Классификация:

По виду: модифицированная;

По цели обучения: спортивно-оздоровительная;

По форме организации, содержанию, процессу обучения: комплексная.

Адресат программы

Группы комплектуются из числа мальчиков и девочек младшего школьного возраста (5-7 лет), с любым уровнем физической подготовки и желающим заниматься плаванием.

Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Данная программа предоставляет возможность зачисления мальчиков и девочек на любом этапе обучения с проведением входной диагностики ребенка и разработкой индивидуальной траектории обучения.

Уровень освоения программы

Программа имеет стартовый (ознакомительный) уровень сложности.

На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Основное содержание этого уровня составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса являются обучение навыкам прикладного плавания, плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

Срок освоения программы и режим занятий

Объем программы рассчитан на 62 часа в расчете на 31 учебную неделю, с периодичностью 2 раза в неделю. Срок освоения программы составляет 8 месяцев (октябрь-май). Возраст детей от 5 до 7 лет. Продолжительность сеанса 50 минут, занятие на воде 30 минут.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Особенности организации образовательного процесса: состав групп постоянный.

Виды занятий по организационной структуре: коллективные, групповые.

Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у учащихся интереса к регулярным занятиям плаванием, овладение основами техники плавания, укрепление их здоровья, развитие физических качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

Обучающие задачи:

- формировать общие представления о виде спорта плавании;
- обучить основам техники плавания, стартов, поворотов;

- обучить использованию в своей речи спортивной терминологии.

Развивающие задачи:

- развивать физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;
- развить информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;
- развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

Воспитательные задачи:

- воспитывать морально-волевые качества как смелость и решительность;
- воспитать активного гражданина, культурного и грамотного человека;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- формировать здоровье-сберегающую компетенцию: привить потребность в здоровом образе жизни; формировать знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать чувства уверенности в себе;
- формировать адаптивную компетенцию: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке;
- формировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать с ребятами для достижения победы.

Содержание программы

Учебный план

Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1.Теоретическая подготовка				
Введение в образовательную программу «Плавание».	1	0,5	0,5	Опрос
2. Плавательная подготовка	61			
2.1. Изучение техники способов плавания	48	0,2	47,8	Практическое задание
2.2. Изучение стартов и поворотов	4	0,2	3,8	Практическое задание

2.3. Игры на воде	8	0,2	7,8	Практическое задание
2.4. Контрольные испытания	1	0,2	0,8	Контрольные задания
Итого	62	1,3	60,7	

Содержание модуля

62 часа (1,3 часа - теория, 60,7 часов - практика)

Образовательная задача: освоение основных навыков плавания, развитие психофизических качеств учащихся для данного вида спорта.

Учебные задачи:

- знакомить детей с водой, ее свойствами (плотность, вязкость, прозрачность);
- формировать у детей умения и навыки, помогающие чувствовать себя в воде уверенно;
- учить держаться на поверхности воды;
- обучать плаванию определенным способом, сохраняя согласованность рук, ног и дыхания;
- обучение способам спортивного плавания;
- обучение основам дыхательных упражнений при физических нагрузках;

Тематические рабочие группы и форматы: организация обучения в фронтальной и групповой форме работы.

Тематические рабочие группы формируются для игровых заданий, выполнения практической работы.

Тематическая программа модуля

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Количество часов
Теоретическая подготовка			
Тема 1.1. Введение в образовательную программу.	Беседа, опрос, игра, практическое задание	Теория: Основы безопасности на воде, правила поведения в бассейне ДО Лицей 1 Знакомство учащихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе. Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, значение воды как естественной силы природы. Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви.	1 час

		Практика: Закрепление правил техники безопасности. Игры на внимание.	
Плавательная подготовка			
2.1. Изучение техники способов плавания	Беседа, практическое задание	<p>Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений. Основные понятия о дыхании в плавании.</p> <p>Практика: Упражнения знакомящие со свойствами воды, сопротивлением воду. Упражнения на погружение в воду. Упражнения помогающие открывать глаза в воде и овладевать выдохом в воду. Упражнения на лежание и скольжение на воде. Упражнения для освоения техники способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй).</p> <p>Упражнения для освоения дыхания при проплывании спортивными способами.</p>	48 час
2.2. Изучение стартов и поворотов	Беседа, практическое задание	<p>Теория: основные стартовые положения, виды поворотов</p> <p>Практика: Упражнения для разучивания прыжков в воду.</p> <p>Упражнения для разучивания поворотов.</p>	4 часов
2.4. Игры	Беседа, практическое задание	<p>Теория: Правила игр, задачи. Техника безопасности во время игр.</p> <p>Практика: Игры для развития дыхательных навыков. Игры для разучивания погружения в воду. Игры со скольжением. Игры для изучения элементов плавания.</p>	8 часов
2.5. Контроль	Беседа, практическое задание	<p>Теория: Правила соревнований. Правила выполнения старта. Правила выполнения поворота.</p> <p>Практика: Участия в соревнованиях. Выполнение заданий разного уровня подготовки.</p>	1 часа

Этапы освоения программы

I этап

Октябрь - Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в водной среде (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, бегать, брызгаться, играть). Выявление плавательных способностей. Входная диагностика.

II этап

Ноябрь, декабрь – Закрепление умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). Формировать навыки плавания и скольжения при выполнении специальных упражнений. Закрепить навыки скольжения с сочетанием вдоха и выдоха в воду, работу ног стилем «кроль» без опоры на спине и груди. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. Обучение плаванию способом на спине и на груди (согласованность движений рук, ног, дыхания) и прыжкам в воду. Промежуточная аттестация.

III этап

Январь, февраль, март - Закрепить умение входить в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, плавать стилем «кроль» на груди и спине (без опоры). Закрепление техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди.

IV этап

Апрель, май – совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди. Знакомство с другими техниками плавания. Итоговая диагностика.

Планируемые результаты программы

Предметные результаты

Программа предполагает, что учащийся будет **знать**:

- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине);
- основы выполнения стартов и поворотов;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Программа предполагает, что учащийся будет **уметь**:

- владеть спортивными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;

- знать техники стартов и поворотов;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

Личностные результаты

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта

- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;
- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке;

Метапредметные результаты

Учащийся научится универсальным учебным действиям:

Формирование информационной компетенции:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- умение находить ошибки и исправлять их;
- умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.

Формирование коммуникативной компетентности:

- умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.

Формирование здоровьесберегающей компетентности:

- соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;
- сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Учебный график программы

№п\п	Название раздела, темы
1.	Вводное занятие.

	<p>Теория: инструктаж по технике безопасности в воде, в раздевалках, в душе; правила поведения во время занятий на воде и в сухом зале.</p> <p>Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека. Основы техники безопасности, понятия о личной гигиене, предупреждение травматизма. Влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p>Плавательная подготовка: знакомство с водой, ее свойствами. Игра «Цаплята и лягушки»</p> <p>Входная диагностика</p>
2	<p>Плавательная подготовка.</p> <p>Разные виды ходьбы по периметру бассейна. Многократные выдохи в воду. Игра «Насос»</p>
3	<p>Теоретическая подготовка. Закрепить знания о технике безопасности во время занятий на воде, в зале.</p> <p>Плавательная подготовка</p> <p>Ходьба в разных направлениях с движениями рук. Развивать умение делать выдох в воду с задержкой дыхания.</p> <p>Игры «Самый быстрый мячик»</p>
4	<p>Закреплять ходьбу в разных направлениях с работой руками. Закреплять многократные выдохи в воду. Игра «Водолазы»</p>
5	<p>Совершенствовать различные передвижения в воде. Закреплять многократные выдохи в воду на задержке дыхания. Учить всплывать и лежать на воде «Звездочка»</p> <p>Элементы прикладного плавания.</p>
6	<p>Закреплять технику работы ног кролем.</p> <p>Совершенствовать погружение в воду с глубоким выдохом и открыванием глаз. Закреплять всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры «звездочка», «поплавок», «медуза». Игра «Кто выше»</p>
7	<p>Совершенствовать технику работы ног кролем.</p> <p>Совершенствовать всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры. Совершенствовать навык открывания глаз в воде. Игры «водолазы», достань игрушку», ныряние в обруч, проплывание под водой.</p>
8	<p>Всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры (плавательная доска, мяч). Игра «Полоскание белья»</p>
9	<p>Лежание на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Скольжение на груди «стрелочка» с толчком от бортика.</p> <p>Элементы прикладного плавания</p>
10	<p>Закрепление скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика. Закрепление лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Переправа»</p>
11	<p>Совершенствование скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика. Совершенствование лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Лодочки»</p>

12	Обучить лежанию на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Игра «Карусель»
13	Закрепить лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Учить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка» Элементы прикладного плавания
14	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль».
15	Свободное плавание с повторением изученного материала.
16	Учить скольжению на груди с работой ног способом «кроль» с разным положением рук и тела в воде с плавательной доской. Учить делать выдох в воду при выполнении упражнений. Игра «Рыбы и сеть»
17	Закрепить скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Игра «Караси и карпы»
18	Совершенствовать скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Игра «Хоровод»
19	Скольжение на спине с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без.
20	Закреплять умение всплывать и лежать на воде, на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой». Игра «Морской бой».
21	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Закрепить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка». Игра «Морской бой».
22	Учить скользить на спине с работой прямых ног без помощи рук. Свободное плавание.
23	Совершенствовать скольжение на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка» Закрепить скольжение на спине с работой прямых ног без помощи рук.
24	Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль» Свободное плавание
25	Продолжать совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль»
26	Закрепление скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна. Игра «Жучок-паучок»
27	Техника безопасности

	Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна
28	Свободное плавание с элементами пройденного материала
29	Лежание на спине, держась за бортик бассейна. Скольжение на спине «стрелой», с толчком одной ноги от бортика бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской). Совершенствовать навык самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз. Игра «Лягушата»
30	Скольжение на спине с разным положением рук и тела в воде с доской и без. Закрепить плавание способом «кроль» на груди и на спине с работой ног Игра «Насос»
31	Совершенствовать плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Учить старт на груди, старт на спине. Совершенствовать многократные выдохи в воду. Игра «Спрячься под воду».
32	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением.
33	Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди. Элементы прикладного плавания.
34	Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.
35	Учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания Игра «Охотник и утки»
36	Продолжать учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания
37	Закрепить плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания
38	Продолжать закреплять плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания
39	Совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания Элементы прикладного плавания
40	Техника безопасности Продолжать совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания
41	Закрепить правила поведения в бассейне во время занятий на воде и в зале. Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди
42	Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.
43	Закрепить согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Свободное плавание с элементами ранее разученного материала.

44	Продолжить закреплять согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Промежуточная аттестация
45	Продолжить закреплять согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди.
46	Совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Прыжки в воду, старты на спине и на груди.
47	Учить согласованной работе рук и ног на спине. Совершенствование поворотов кроль-кроль, спина-спина.
48	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди.
49	Продолжать учить согласованной работе рук и ног на спине.
50	Закрепить согласованную работу рук и ног на спине.
51	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног на спине.
52	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Прыжки в воду, старты на спине и на груди.
53	Совершенствование поворотов кроль-кроль, спина-спина.
54	Свободное плавание с элементами пройденного материала.
55	Инструктаж по ТБ Совершенствовать скольжение на груди, на спине, на боку. Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Игра «Поезд в туннель».
56	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине.
57	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине в ластах. Старты на спине, разучивание поворотов на груди.
58	Свободное плавание с элементами разученного материала.
59	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. Учить ноги баттерфляй на груди с плавательной доской. Элементы прикладного плавания
60	Закрепить умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног.
61	Совершенствовать умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног. Итоговая диагностика (практическая подготовка)
62	Свободное плавание с элементами пройденного материала.

ИТОГО:62 часа

2.2. Условия реализации программы

1. Плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

2. Инвентарь:

Для зала:

- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;

Для воды:

- плавательные доски;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий и только под присмотром педагога.

Непременным условием является хорошее освещение и температура в зале на уровне +18 градусов по С, температура воды +28-32 С.

2.3. Формы контроля

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала.

Промежуточная аттестация осуществляется с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме проплывания дистанции на груди или кролем на спине.

Оценка знаний, умений, навыков в ходе контрольных мероприятий

Контроль проводится после прохождения определенной темы или целого раздела. При оценке учитывается уровень знаний теоретических вопросов; умения применять эти знания на практике.

Так же необходимо проводить 1 раз в год оценку метапредметных результатов обучения, а также развитие личностного и нравственного потенциала учащихся. Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод. Анализируя, полученные данные по каждому учащемуся, что позволяет в течение срока обучения отслеживать, корректировать, воспитывать и формировать положительные качества учащихся.

Виды контроля:

Контроль учебной деятельности проводится систематически:

- контроль педагога - по форме может быть индивидуальным, фронтальным, групповым;
- взаимоконтроль учащихся – целесообразен при проведении практических занятий, игр, итоговых занятий;
- самоконтроль (самооценка).

2.8. Воспитательная работа и работа с родителями

На протяжении всего срока реализации программы процесс обучения неразрывно связан с процессом воспитания.

Основной целью воспитательной работы с учащимися является формирование коммуникативной компетенции: самодисциплины, трудолюбия, доброжелательного отношения к окружающим, ответственности за коллектив. Важную роль в нравственном воспитании играет патриотическое воспитание учащихся: преданность России, своему городу. В связи с этим необходимо решить следующие задачи:

- Воспитание нравственных качеств учащихся.
- Формирование активной жизненной позиции и воспитание патриотизма.
- Воспитание честности и порядочности в общественной и личной жизни, исполнительности и ответственности в детском коллективе.
- Формирование у учащихся представлений об общечеловеческих нормах морали (сострадании, милосердии, миролюбии, терпимости по отношению к другим людям и опыта общения, чуткости, доброты).
- Организация мероприятий, способствующих сплочению коллектива, вовлечению изолированных и не принятых детей в общее дело, а также способствующих раскрытию индивидуальных качеств.
- Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, активная пропаганда здорового образа жизни.
- Формирование коммуникативной культуры через общение и развития.
- Формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью.

Для реализации воспитательных задач программы «Обучение плаванию» предусматривает следующие формы воспитательной работы:

- беседы;
- видео занятий

В качестве **методов нравственного воспитания** применяются методы формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание педагог. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, добиваться овладения учащимися навыков гигиены.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии,

сравнения, примеры. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося.

Важным методом нравственного воспитания учащегося является поощрение – выражение поощрительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности педагога или коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам учащегося.

Ещё одним методом воспитания является порицание, выраженное в отрицательной оценке действий и поступков учащегося. Виды порицания разнообразны: замечания, разбор поступка в коллективе.

Наличие сплоченного коллектива является одним из условий формирования личности воспитанников. Этапы формирования коллектива характеризуются наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога. Активно поддерживая эти требования, воспитанники сами предъявляют их к остальным членам коллектива. Формируются положительные взаимоотношения, идет закрепление традиций коллектива. Воспитанники учатся предъявлять требования сами к себе.

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого ребенка, анализируется педагогом, при необходимости вносятся коррективы в индивидуальный маршрут воспитания.

Деятельность педагога будет значительно эффективней, если социальными партнерами станут родители ребенка.

Цель работы с родителями заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через демонстрацию учебных достижений детей (открытые(видео) занятия);

Взаимодействие детей и взрослых на серьезной профессиональной основе способствует развитию индивидуальности.

Прогнозируемый результат работы с родителями - это высокая степень удовлетворенности родителей качеством образовательной услуги по программе «Плавание». Формой контроля данного результата может служить: положительные отзывы, о работе объединения по интересам.