

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КОСТРОМЫ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА КОСТРОМЫ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АРС»**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**ГОЛУБАЯ ЧАША
(обучение плаванию)**

Возраст обучающихся 6-12 лет

Срок реализации программы – 2 года

Автор: педагог дополнительного образования

Бухарева Дарья Андреевна

Кострома 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Голубая чаша» – это дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности. Она направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой, укрепление здоровья. В то же время в условиях современного общества подобные программы имеют ярко выраженную социальную направленность, так как способствуют формированию безопасного образа жизни, умений (плавание), необходимых каждому человеку в настоящем и будущем для успешного осуществления его жизнедеятельности.

Нормативно-правовые основания для проектирования программы: Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Письмо Минобрнауки РФ от 18.11. 2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность и педагогическая целесообразность разработки программы связаны с тем, что умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. По оценкам Всемирной организации здравоохранения утопление является третьей по значимости причиной смерти от непреднамеренных травм в мире на него приходится 7% всех случаев смерти, связанных с травмами; в мире ежегодно происходит 372 000 случаев смерти от утопления.

Большое количество несчастных случаев происходят на воде из-за того, что пострадавшие не умеют плавать. Помимо мероприятий, предпринимаемых спасательными службами, важнейшим средством предупреждения несчастных случаев на воде является обучение плаванию. Оно предусматривает не только овладение характерными для плавания движениями, но и выработку навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

Распоряжением Администрации Костромской области от 12.09.2016 года № 171-ра была утверждена программа "Обучение детей плаванию на территории Костромской

области на 2016-2018 годы". Реализация программы «Голубая чаша» будет способствовать решению поставленных задач: увеличение доли детей в возрасте от 4 до 17 лет, имеющих первичные навыки плавания до 75% к 2018 году, снижение доли детей, не умеющих плавать.

Организация занятий по программе в плавательном бассейне ДЮОЦ "АРС" также одно из эффективных средств закаливания детей, укрепления их здоровья. Плавание повышает сопротивляемость организма, формирует стойкость к простудным заболеваниям. Специальные подготовительные упражнения (погружение под воду, вдох и выдох, задержка дыхания, всплывание, скольжение по поверхности на груди и спине) являются отличным средством коррекции осанки при сколиозе 1-й и 2-й степени, заболеваниях дыхательной системы.

Актуальность и отличительная черта данной программы в том, что она обеспечивает и воспитание личностных качеств ребёнка. Процесс обучения для многих непростой: у ребёнка существует естественный страх перед водой. Чтобы преодолеть его, необходимо с помощью педагога сформировать правильную мотивацию участия в занятиях, поставить ясные цели, приложить трудолюбие и волю, чтобы поставленных целей добиться.

Цель программы – научить детей базовым навыкам плавания, укрепить и сохранить их здоровье, обеспечить условия для личностного развития.

Задачи программы

обучающие:

- научить правилам поведения на воде;
- обучить выполнению общеразвивающих упражнений на воде и суше;
- обучить комплексам специальных упражнений;
- научить основам описания техники разучиваемых упражнений;
- обучить технике плавания.

развивающие:

- развить общефизические качества ребёнка;
- укрепить здоровье;
- развивать навыки самоконтроля;
- формировать опыт общения и взаимодействия в коллективе.

воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием, физкультурой;
- воспитывать дисциплинированность, выносливость;
- воспитывать трудолюбие и упорство в достижении цели.

Вариативность освоения образовательной программы учащимися достигается через: организацию образовательного процесса: интенсификация, индивидуализация, самостоятельная работа. Предусмотрены вариативные пути срока освоения программы: если ребёнок по каким-то причинам не справился с программой 1 или 2 года обучения, он может с согласия родителей (законных представителей) пройти обучение повторно.

Адресат программы. В объединение принимаются все дети в возрасте от 6 до 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий плаванием. Также зачисляются дети, имеющие специальные медицинские показания для занятий плаванием с целью корректировки каких-либо физических недостатков (излишний вес, нарушение осанки и т.п.), часто болеющие простудными заболеваниями.

Срок освоения. Продолжительность обучения 2 года; количество часов первого года обучения – 68, второго года обучения- 136 часов.

Курс обучения условно делится на 3 этапа. На первом этапе основными являются упражнения на освоение воды. Дети должны научиться погружаться в воду с головой, открывать в воде глаза, лежать на воде, доставать предметы под водой, выполнять выдохи в воду. На втором этапе разучиваются способы плавания кролем на груди и спине. На суше выполняются подводящие и специальные упражнения, имитирующие технику плавания. На третьем этапе приобретенные умения и навыки совершенствуются.

Форма организации занятий: очная, групповая.

Режим занятий: занятия проводятся 1 год обучения 2 раза в неделю по одному учебному часу, 2-й год обучения по 2 учебных часа 2 раза в неделю. Продолжительность занятий для дошкольников 30 минут, для учащихся 1-5 классов 45 минут.

Планируемые результаты и способы их проверки

1 год обучения		
обучающийся будет знать/понимать	будет уметь	личностное развитие
роль и значение физкультурных занятий в сохранении и укреплении здоровья; правила поведения в бассейне; правила гигиены, техники безопасности; комплекс общефизических упражнений; комплекс специальных упражнений; названия плавательных упражнений; названия способов плавания; особенности дыхания при плавании; описание техники плавания стилем	соблюдать правила личной гигиены; выполнять правила техники безопасности на занятиях; выполнять общеразвивающие упражнения; выполнять специальные упражнения; погружаться в воду разными способами; держаться на воде; выполнять комплексы оздоровительных упражнений;	проявлять интерес к занятиям плаванием; владеть навыками самоконтроля; называть свои цели в качестве участника программы «Голубая чаша»; позитивно общаться со сверстниками и взрослыми; проявлять трудолюбие, дисциплинированность, волю.

кроль на груди и спине; значение оздоровительных упражнений; технику отдельных оздоровительных упражнений; правила изученных игр; общие правила соревнований на воде	плавать в технике кроля на груди и спине; выполнять правила игр, участвовать в игре и эстафете; соревновании.	
2 год обучения		
роль занятий физкультурой и спортом в формировании здорового образа жизни; влияние плавания на состояние индивидуального здоровья; полный комплекс общефизических упражнений; полный комплекс специальных упражнений; особенности и отличия способов плавания; особенности дыхания при плавании; описание техники плавания стилем брасс; технику оздоровительных упражнений; правила изученных игр и эстафет; правила соревнований	технически грамотно выполнять правила техники безопасности на занятиях; технически грамотно выполнять специальные, общеразвивающие упражнения погружаться в воду разными способами; технически грамотно выполнять комплексы оздоровительных упражнений; плавать в технике кроля на груди и спине; плавать в технике брасс; организовать игру и эстафету	проявлять устойчивый интерес к занятиям физкультурой; владеть навыками самоконтроля; осознавать свои цели в качестве участника программы «Голубая чаша», называть свои результаты; позитивное общение со сверстниками и взрослыми; оценивать своё трудолюбие, дисциплинированность, волю.

Результаты освоения программы учащимися (будут знать, будут уметь) оцениваются в соответствии с тремя уровнями успешности.

Начальный	Базовый	Повышенный
называет основные правила и понятия с неточностями; называет и выполняет комплексы упражнений с помощью педагога; умеет держаться на воде; участвует в соревнованиях и коллективных играх по настроению	знает основные правила и понятия программы; называет и выполняет основные комплексы упражнений самостоятельно; плавает одним из изученных стилей; всегда активно участвует в соревнованиях и играх;	может действовать в новой, непривычной или нестандартной ситуации и применять полученные знания и умения; плавает изученными стилями технически грамотно; предлагает педагогу помощь в организации соревнований и игр, предлагает свои упражнения и игры

Личностное развитие в процессе усвоения программы «Голубая чаша» оценивается в соответствии с тремя уровнями: низкий, средний, высокий.

Низкий	Средний	Высокий
интерес к занятиям не сформирован, часто во время занятия отвлекается;	интерес к занятиям сформирован частично, проявляет интерес к	проявляет активный интерес к занятиям, задает вопросы, проявляет инициативу;

требуется контроль и помощь со стороны педагога; часто испытывает трудности в общении с детьми или взрослыми не может дать оценку чертам своего характера и причинам тех или иных поступков;	отдельным заданиям; слушает и слышит педагога, как правило, справляется с трудностями сам; иногда испытывает трудности в общении со сверстниками и взрослыми; может дать в целом оценку чертам своего характера и оценку своим поступкам	слышит и понимает требования педагога; справляется с трудностями сам; не испытывает трудностей в общении со сверстниками и взрослыми; даёт обоснованную оценку чертам характера и своим поступкам
--	---	--

Учебный план 1-й год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5	Беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	2	10	Задания Педагогическое наблюдение
3.	Подготовительные упражнения в воде	12	2	10	Опрос Педагогическое наблюдение
4.	Основы техники плавания	24	4	20	Опрос Задания Педагогическое наблюдение
5.	Оздоровительные упражнения	4	1	3	Опрос Педагогическое наблюдение
6.	Игры на воде, эстафеты	11	2	9	Педагогическое наблюдение
7.	Соревнования	2	0,5	1,5	Экспертная оценка
8.	Итоговый контроль. Выполнение нормативов	2	-	2	Экспертная оценка
Итого		68	12	56	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Ознакомление с правилами поведения в ДЮЦ "АРС" и плавательном бассейне центра. Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу: понятие о плавании как составляющей безопасной жизнедеятельности человека.

Практическая часть. Разучивание правил построения группы, приветствия; участие в подвижной эстафете.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Плавание – необходимый жизненный навык. Задачи общей и специальной физической подготовки в обучении плаванию. Понятие об общеразвивающих упражнениях. Терминология в названии упражнений, словарная работа (координация, вращение, имитация и др.).

Практика. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. Вращение головы, вращение руками. Повороты туловища влево и право с различным исходным положением рук. Махи ногами вперед и в сторону. Приседания с различным исходным положением рук: руки за голову, руки перед собой, руки на поясе.

Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног при плавании кролем на груди и спине.

3. Подготовительные упражнения в воде

Теория. Роль подготовительных упражнений в воде для обучения плаванию. Основные термины, словарная работа: гребковое движение, скольжение, стрелочка и др. Описание техники разучиваемых упражнений.

Практика. Сход в воду по лестнице. Сход в воду: шагом, прыжком в группировке, на прямых ногах.

Передвижения по дну шагом с различным положением рук, передвижения по дну бегом, прыжками. Передвижения по дну с помощью гребковых движений руками.

Упражнения на дыхание. Стоя в воде вдох и выдох в воду. Короткие погружения в воду с задержкой дыхания и коротким выдохом. Погружение под воду при задержке дыхания на время. Упражнение «поплавок»: группировка в воде. Упражнение «звёздочка»: лёжа на воде руки и ноги врозь (на животе, на спине).

Упражнения на работу ног при плавании стилем кроль. Упражнения у бортика: лежа на воде (на животе) попеременные движения ног (при стиле плавания кролем); лежа на воде (на спине) попеременные движения ног (при стиле плавания кролем).

Проплывание отрезков с помощью движения ног с плавательными досками и без; упражнение «стрелочка». Скольжение на груди и спине с помощью движения ног.

Упражнения на работу ног при плавании стилем брасс. Держась руками за бортик, выполнять движение ног брассом. Голова над водой, опустив лицо в воду. В положении на спине, держась за бортик выполнять движение ног брассом. Плавание с доской: выполнять движение ног брассом, голова над водой и лицо погружено в воду. Плавание с помощью ног брассом на спине, держа руки у бёдер и за головой.

Упражнения на работу рук при плавании стилем кроль. Упражнения у бортика: попеременные гребки руками. Стоя в воде попеременные гребковые движения руками.

Проплывание отрезков с попеременными гребковыми движениями рук с использованием плавательной доски. Проплывание отрезков с попеременными гребковыми движениями рук без использования плавательной доски.

Упражнения на работу рук при плавании стилем брасс. Упражнения у бортика: стоя нагнувшись, держа подбородок на поверхности воды, выполнять движение рук брассом. Во время ходьбы по дну, держа подбородок на поверхности воды, выполнять движение рук брассом (продвигаться в основном за счёт гребков руками).

Плавание с помощью рук с поднятой над поверхностью головой, лицо опущено в воду, с доской между ногами. Плавание с помощью рук без доски между ногами с приподнятой головой, лицо опущено в воду.

4. Основы техники плавания

Теория. Техника и терминология плавания. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые на занятиях. Понятие о технике «кроль», «брасс».

Практика. Техника плавания «кроль». Упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники способа плавания кроль (на груди, спине); совершенствование движений руками, ногами способом плавания кроль (на груди, спине); совершенствование различных видов дыхания; совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании кроль (на груди, спине), совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди и на спине.

Плавание с помощью одних ног. Плавание с помощью одних рук. Плавание с полной координацией работы рук, ног и дыхания.

Техника плавания «брасс». Упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники способа плавания брасс. Плавание брассом с поднятой над поверхностью головой. Плавание брассом с лицом, опущенным в воду, с задержкой дыхания. Проплывание коротких отрезков с поднятой над поверхностью головой и с задержкой дыхания. Преодоление постепенно увеличивающихся отрезков и дистанций с поднятой над поверхностью головой, с задержкой дыхания, с обычным вариантом дыхания.

5. Оздоровительные упражнения

Теория. Роль специальных упражнений для укрепления здоровья и улучшения осанки. Основные понятия и термины (иммунитет, закаливание, сердечно-сосудистая система, плоскостопие, осанка, сколиоз, растяжка и т.п.).

Практика. Упражнения на суше для растяжки шеи: наклоны, повороты в статике и динамике. Упражнения на суше для растяжки плеч: круговые движения рук; упражнения на растяжку плечевого пояса с различным положением рук (спереди, сзади).

Упражнения на суше для растяжки мышц спины: наклоны вперед, назад, в сторону в статике и в динамике. Упражнения на суше для ног: выпады, махи вперед, в сторону, назад.

Упражнения в воде при нарушении осанки. Соединение и разведение рук, преодолевая сопротивление воды и стоя на дне бассейна. Поочередное выполнение шага вперед правой и левой ногой, держась руками за поручень. Выполнение изгибов тела: «волна», в висе спиной к бортику. Выполнение поворотов туловища в стороны в положении лёжа на спине, держась за бортик. Прыжки держась за бортик с выталкиванием вверх на прямые руки.

Бег на месте, бег с подниманием бедра, с захлёстыванием голени. Упражнения на релаксацию в воде.

6. Игры на воде, эстафеты

Теория. Понятие об играх на воде. Правила игр и эстафет. Техника безопасного поведения во время игр и эстафет на воде.

Игра «Плыви, игрушка!» (дуют на игрушку, смещая к определенной границе).

Учебная задача: обучение активному выдоху, ориентировке в воде.

Игра «Гудок» (гудят, погружаясь в воду по команде). Учебная задача: обучение погружениям и выдоху в воду.

Игра «Сядь на дно» (в воде по грудь, садятся на дно). Учебная задача: обучение погружениям в воду.

Игра «Карлики и великаны» (по команде приседают или подпрыгивают вверх). Учебная задача: обучение погружениям в воду, развитие силовых способностей.

Игра «Найди сокровища» (поднимают предметы со дна бассейна). Учебная задача: обучение погружениям в воду, задержке дыхания.

Игра «Хоровод» (ходят, взявшись за руки, по кругу и погружаются в воду по команде). Учебная задача: отработка погружений в воду.

Игра «Собери корзину» (в емкость собирают предметы с поверхности воды). Учебная задача: развитие ориентировки в воде, скорости.

Игра «Рыболовы» (поймать в круг «рыбку» - участников игры). Учебная задача: развитие ориентировки в воде, освоение погружений с головой.

Эстафета «Горпед» (в шеренгу встают и скользят по воде, ноги кролем). Учебная задача: освоение толчка ногами, попеременной работы ног; работа в команде.

Эстафета «Быстрый мяч» (передают друг другу мяч под водой). Учебная задача: работа в команде, точности и скорости движения рук.

Эстафета «Цапли» (на носках, высоко поднимая ноги, идут по очереди). Учебная задача: освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде, работа в команде.

Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Гигиена спортсмена. Основные виды и стили плавания.	2	0,5	1,5	Беседа Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	16	4	12	Задания Педагогическое наблюдение
3.	Подготовительные упражнения в воде	16	4	12	Опрос Педагогическое наблюдение
4.	Основы техники плавания	64	8	56	Опрос Задания Педагогическое наблюдение
5.	Оздоровительные упражнения	6	1	5	Опрос Педагогическое наблюдение
6.	Игры на воде, эстафеты	18	1	17	Педагогическое наблюдение
7.	Соревнования	4	0,5	3,5	Экспертная оценка
8.	Итоговый контроль. Выполнение нормативов.	10	-	10	Экспертная оценка
Итого		136	19	117	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу 2 года обучения.

Плавание, занятия физкультурой – путь к здоровью.

Практическая часть. Построение группы, приветствие; повторение изученных упражнений, участие в игре.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Плавание – необходимый жизненный навык. Задачи общей и специальной физической подготовки в обучении плаванию. Углубление понятия об общеразвивающих упражнениях.

Практика. Строевые упражнения: построение в шеренгу.

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. Вращение головы, вращение руками. Повороты туловища влево и право с различным исходным положением рук. Махи ногами вперед и сторону. Приседания с различным исходным положением рук: руки за голову, руки перед собой, руки на поясе.

Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног при плавании кролем на груди и спине. Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног при плавании брасом.

3. Подготовительные упражнения в воде

Теория. Роль подготовительных упражнений в воде для развития навыка плавания. Основные термины. Описание техники разучиваемых упражнений.

Практика. Повторение: сход в воду по лестнице. Сход в воду: шагом, прыжком в группировке, на прямых ногах.

Передвижения по дну бегом и бегом с высоким подниманием бедра с различным положением рук, бег наперегонки, передвижения по дну прыжками. Передвижения по дну с помощью гребковых движений руками. Бег спиной вперед при помощи гребковых движений руками.

Упражнения на дыхание. Погружения в воду с задержкой дыхания и коротким выдохом. Погружение под воду при задержке дыхания на время. Упражнение «поплавок»: группировка в воде. Упражнение «звёздочка»: лёжа на воде руки и ноги врозь (на животе, на спине). Выполнение упражнений на время.

Упражнения на работу ног при плавании стилем кроль. Упражнения у бортика: лежа на воде (на животе) попеременные движения ног (при стиле плавания кролем); лежа на воде (на спине) попеременные движения ног (при стиле плавания кролем). Увеличение времени и интенсивности выполнения упражнений.

Проплывание отрезков с помощью движения ног с плавательными досками и без; упражнение «стрелочка». Скольжение на груди и спине с помощью движения ног.

Упражнения на работу ног при плавании стилем брасс. Держась руками за бортик, выполнять движение ног брассом в положении голова над водой, лицо погружено в воду. В положении на спине, держась за бортик выполнять движение ног брассом. Плавание с доской выполнять движение ног брассом, в положении голова над водой, лицо погружено в воду. Плавание с помощью ног брассом на спине, держа руки у бёдер и за головой.

Упражнения на работу рук при плавании стилем кроль. Выполнение упражнений с увеличением времени и интенсивности выполнения упражнений. Упражнения у бортика: попеременные гребки руками. Стоя в воде попеременные гребковые движения руками. Проплывание отрезков с попеременными гребковыми движениями рук с использованием плавательной доски. Проплывание отрезков с попеременными гребковыми движениями рук без использования плавательной доски.

Упражнения на работу рук при плавании стилем брасс. Упражнения у бортика: Стоя нагнувшись, держа подбородок на поверхности воды, выполнять движение рук брассом. Во

время ходьбы по дну, держа подбородок на поверхности воды, выполнять движение рук брассом (продвигаться в основном за счёт гребков руками).

Плавание с помощью рук в положении голова над водой, лицо погружено в воду, между ногами плавательная доска.

Плавание с помощью рук без доски между ногами в положении голова над водой, лицо погружено в воду.

4. Основы техники плавания

Теория. Повторение: характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые на занятиях.

Практика. Стиль «кроль». Упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники способа плавания кроль (на груди, спине); совершенствование движений руками, ногами способом плавания кроль (на груди, спине); совершенствование различных видов дыхания; совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании кроль (на груди, спине) совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди и на спине.

Увеличение времени и интенсивности выполняемых упражнений. Плавание с помощью одних ног. Плавание с помощью одних рук. Плавание с полной координацией работы рук, ног и дыхания. Проплывание отрезков на время. Проплывание коротких отрезков кролем, поворачивая голову для вдоха, вправо, влево, в обе стороны; Проплывание коротких отрезков кролем с задержкой дыхания на несколько циклов Преодоление кролем постепенно увеличивающихся отрезков и дистанций.

Стиль «брасс». Упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники способа плавания брасс. Плавание брассом с поднятой над поверхностью головой. Плавание брассом в положении лицо опущено в воду, с задержкой дыхания. Проплывание коротких отрезков с поднятой над поверхностью головой и с задержкой дыхания. Преодоление постепенно увеличивающихся отрезков и дистанций с поднятой над поверхностью головой, с задержкой дыхания, с обычным вариантом дыхания.

5. Оздоровительные упражнения

Теория. Роль специальных упражнений для укрепления здоровья и улучшения осанки. Повторение основных понятий и терминов.

Практика. Упражнения на суше для растяжки шеи: наклоны, повороты в статике и динамике. Упражнения на суше для растяжки плеч: круговые движения рук; упражнения на растяжку плечевого пояса с различным положением рук (спереди, сзади).

Упражнения на суше для растяжки мышц спины: наклоны вперед, назад, в сторону в статике и в динамике. Упражнения на суше для ног: выпады, махи вперед, в сторону, назад.

Упражнения в воде при нарушении осанки. Соединение и разведение рук, преодолевая сопротивление воды и стоя на дне бассейна. Поочередное выполнение шага вперед правой и левой ногой, держась руками за поручень. Выполнение изгибов тела: «волна», в висе спиной к бортику. Выполнение поворотов туловища в стороны в положении лёжа на спине, держась за бортик.

Прыжки держась за бортик с выталкиванием вверх на прямые руки. Бег на месте, бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени. Упражнения на релаксацию в воде.

6. Игры на воде, эстафеты.

Теория. Правила игр и эстафет. Техника безопасного поведения во время игр и эстафет на воде.

Практика.

Игра «Гудок» (гудят, погружаясь в воду по команде). Учебная задача: обучение погружениям и выдоху в воду.

Игра «Водный баскетбол» (бросают мяч в круг). Учебная задача: ориентировка в воде.

Игра «Водолазы» (конкретные предметы на дне находят). Учебная задача: ориентировка в воде, обучение погружениям в воду, задержке дыхания.

Игра «Прыжки» (кто выше подпрыгнет). Учебная задача: развитие силовых способностей.

Игра «Хоровод» (ходят, взявшись за руки по кругу, погружаются в воду по команде). Учебная задача: отработка погружений в воду.

Игра «Круг» (погрузиться в воду так, чтобы вынырнув, попасть головой в круг). Учебная задача: развитие ориентировки в воде, освоение погружений с головой.

Игра «Спрячься в воду» (мяч на шнурке вращается над головами игроков). Учебная задача: совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Игра «Не догонишь!» (поймать игрока, не успевшего нырнуть в воду). Учебная задача: изучение и совершенствование погружений с головой, развитие скоростных качеств.

Эстафета «Летящий круг» (передают друг другу круг). Учебная задача: работа в команде, точности и скорости движения рук.

Эстафета «Гонки» (плывут попарно с плавательными досками навстречу друг другу). Учебная задача: развитие скоростных качеств, работа в команде.

Эстафета «Парное плавание» (первый руками работает, второй ногами). Учебная задача: отработка движений рук и ног (способ плавания кроль), работа в паре.

Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график (Приложение к программе №1)

2. Ресурсное обеспечение программы

2.1. Кадровое обеспечение

На занятиях работает педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием, профиль физкультурный; сопровождает процесс медицинская сестра бассейна.

2.2. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы специальные условия:

- чаша для плавания размером не менее 7 x 12 м.
- температурный режим: воздух +28 - +30; вода +28 - +31.
- раздевалки для мальчиков и девочек;
- душевые комнаты для мальчиков и девочек;
- кабинет медсестры;
- туалетные комнаты;
- места для отдыха.

Специальное оборудование:

- мячи игровые – 15 шт.
- мячи набивные – 15 шт.
- плавательные доски – 20 шт.
- нарукавники – 15 шт.
- специальный спортивный инвентарь – 20 ед.

3. Информационно-методическое обеспечение

Информационно-методические материалы для педагога: общая и специальная литература, электронные образовательные ресурсы.

Раздел	Электронные образовательные ресурсы
Программное обеспечение. Методические рекомендации	http://dop.edu.ru - Единый национальный портал дополнительного образования детей
Материал к разделам и темам программы Здоровье человека. Плавание	http://window.edu.ru - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://school-collection.edu.ru - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://www.docme.ru/doc/1265866/885.kratkij-slovar.-sportivnyh-terminov-po-plavaniyu - Краткий словарь спортивных терминов по плаванию http://padaread.com/?book=31082 - Энциклопедический словарь юного спортсмена

Занятия по данной программе проводятся на основе общепедагогических принципов. Каждое занятие включает какие-либо теоретические сведения, словарную работу с терминами; при этом главное в каждом занятии – практическая активная деятельность обучающихся.

Методы и приёмы работы с обучающимися

Методы организации учебной деятельности:

- практические (учебно-тренировочные задания);
- наглядные (демонстрация);
- словесные (беседа, устный инструктаж).

Формы занятий по разделам, оснащение

№	Раздел программы	Организационные формы/формы занятий	Оснащение
1.	Общая и специальная физическая подготовка	Групповое практическое занятие Игра	коврики специальные маты мячи
2.	Подготовительные упражнения в воде	Групповое практическое занятие Игра	круги и обручи мячи
3.	Техника обучения плаванию	Групповое практическое занятие Игра Эстафета Соревнование	доски плавательные мячи обручи нудлы

Формы и виды контроля

Систематический контроль – проводится на каждом учебном занятии с помощью педагогического наблюдения (количество и качество выполнения упражнений, фиксация активности ребёнка), также контроль осуществляется с учётом темы в форме опроса или беседы.

Промежуточный контроль – осуществляется на 1 и 2 году обучения не менее 2- 3-х раз в год (по календарному графику); включает оценку выполнения контрольных нормативов (см раздел программы «Контрольно-оценочные материалы»).

Итоговой годовой контроль проходит в конце учебного года (по календарному графику май-июнь) Цель контроля: выявить уровень освоения программы за год. В ходе итогового занятия педагог оценивает знание теории, правильность и техничность выполнения упражнений в соответствии с требованиям к знаниям и умениям по годам обучения (раздел программы «Планируемые результаты и способы их проверки»).

Контрольно-оценочные материалы

Год	Требования по общей	Требования по специальной	Требования
-----	---------------------	---------------------------	------------

обуче- ния	физической подготовке	физической подготовке	по спортивной физической подготовке
1-й	Выполнение 2-х контрольных нормативов: -наклон согнувшись; -вращение прямых рук вперед-назад.	Выполнение 2-х контрольных нормативов: -скольжение 6м; -«стрелочка» 25м.	Участие в групповых соревнованиях без требования к результатам. Проплыть дистанцию 25м способом кроль
2-й	Выполнение 2-х контрольных нормативов -наклон вперед согнувшись, стоя на возвышенности; -бросок набивного мяча 1кг: мальчики -4м девочки 3,5 м	Выполнение 2-х контрольных нормативов: - скольжение 8 м; -проплыть отрезки стилями плавания кроль и брасс только за счет работы ног; работы рук.	Участие в соревнованиях. Проплыть 100м комплекс

Контрольно-нормативные требования для 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень: повышенный базовый начальный					
Общая физическая подготовка	П	Б	Н	П	Б	Н
Наклон согнувшись	Ладони на полу, ноги прямые	Касание пола пальцами рук, ноги прямые	Касание голеностопа пальцами рук, ноги прямые	Ладони на полу, ноги прямые	Касание пола пальцами рук, ноги прямые	Касание голеностопа пальцами рук, ноги прямые
Вращение прямых рук вперед-назад	Руки прямые 15 вращений вперед и назад	Руки прямые 10 вращений вперед и назад	Руки прямые 8 вращений вперед и назад	Руки прямые 15 вращений вперед и назад	Руки прямые 10 вращений вперед и назад	Руки прямые 8 вращений вперед и назад
Специальная физическая подготовка	Уровень: повышенный базовый начальный					
Скольжение (грудь, спина)	6м	5м	4м	6м	5м	4м
«стрелочка»	50м	25м	15м	50м	25м	15м
Спортивно физическая подготовка						
Участие в соревнованиях	Без требования к результатам					
Проплыть дистанцию 50м стилем кроль	Проплыть технически правильно					

Контрольно-нормативные требования для 2-го года обучения

Контроль-	Мальчики	Девочки
-----------	----------	---------

ные упражнения	Уровень: повышенный базовый начальный			Уровень: повышенный базовый начальный		
Общая физическая подготовка	П	Б	Н	П	Б	Н
наклон вперед согнувшись, стоя на возвышенности	Ноги прямые, ладони ниже края возвышенности	Ноги прямые ладони лежат на краю возвышенности	Ноги прямые, пальцы еле касаются возвышенности	Ноги прямые, ладони ниже края возвышенности	Ноги прямые ладони лежат на краю возвышенности	Ноги прямые, пальцы еле касаются возвышенности
бросок набивного мяча 1кг	4м	3м	2м	3,5м	2,8м	2м
спец-ная физическая подготовка	П	Б	Н	П	Б	Н
Скольжение (грудь, спина)	7м	6м	5м	7м	6м	5м
Проплыть отрезки стилями плавания кроль и брасс только за счет:						
работы ног	25м	18м	15м	25м	18м	15м
работы рук	25м	18м	15м	25м	18м	15м
спортивно физическая подготовка	П	Б	Н	П	Б	Н
Участие в соревнованиях (ДЮЦ "АРС")	1 место	2-3 место	4 место и ниже	1 место	2-3 место	4 место и ниже
Проплыть дистанцию 100м разными стилями и комплексом						

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

В процессе реализации программы педагог регулярно отслеживает и фиксирует образовательные результаты. Основные формы фиксации результатов следующие:

- журнал посещаемости;
- материалы анкетирования;
- портфолио;
- протоколы соревнований;
- протоколы зачётов по контрольным нормативам;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

Педагог в соответствии с приказом по учреждению один раз в три года принимает участие в мониторинговых исследованиях качества дополнительного образования детей по региональной программе «Оценка качества дополнительного образования детей» (образцы отдельных анкет *Приложение 2*).

4. Организация взаимодействия с родителями

В работе с родителями используются коллективные и индивидуальные формы взаимодействия:

- родительские собрания;
- совместные мероприятия (дети и родители);
- открытые занятия для родителей;
- письма, памятки;
- опросы, анкетирование;
- индивидуальные беседы;
- индивидуальные консультации.

На родительском собрании в начале учебного года родители знакомятся с программой секции плавания, Правилами посещения детских объединений ДЮОЦ "АРС", правилами посещения бассейна.

Совместные мероприятия включают в себя участие родителей и детей:

- в спортивных праздниках ДЮОЦ "АРС", семейных КВН, спортивных эстафетах ко Дню защитника Отечества;
- в традиционных мероприятиях ДЮОЦ "АРС": Посвящение в АРСовцы (ноябрь), «Конкурс рисунков» (март, февраль), конкурс новогодней игрушки (декабрь).

Открытые занятия по плану проходят в декабре, родители знакомятся с достижениями своих детей; также они могут принять участие в соревнованиях ДЮОЦ "АРС" по итогам года.

Письма используются информационные, благодарственные, пригласительные. Памятки в основном касаются организации образовательного процесса, а также памятки-советы (*Приложение 2*).

Ежегодно в ДЮОЦ "АРС" проводится анкетирование родителей по различным вопросам: организация образовательного процесса, качество образования, удовлетворенность материально-технической базой и др. (*Приложение 3*).

Индивидуальные беседы и консультации включают следующие вопросы: соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, активность ребенка на занятиях, комплекс общефизических и оздоравливающих упражнений для домашних занятий; индивидуальные особенности физической подготовки ребенка, контрольно-нормативные требования и др.

Критерии эффективности работы с родителями

Педагог проводит годовой анализ результативности работы с родителями, её эффективность/неэффективность оценивается по основным критериям:

- степень участия родителей в образовательном процессе: участие в массовых мероприятиях ДЮЦ "АРС", посещение открытых занятий в плавательном бассейне, совместное участие с ребёнком в различных творческих проектах и конкурсах;
- положительное восприятие родителями советов и рекомендаций, уважительное отношение к педагогу;
- уважительное отношение к ДЮЦ "АРС" как учреждению дополнительного образования, восприятие его престижности.
- сформированность у родителей понимания уровня физического развития ребёнка и состояния его здоровья,
- сформированность интереса к личностному развитию ребенка.

СПИСОК ОБЩЕЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: Диалог культур, 2007.
2. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования"/Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М.: Владос, 2002.
3. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей: Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М.: ВЛАДОС, 1999.
4. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М. : Academia, 2004.
5. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.]; Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Владос, 2003 (Петрозаводск: ГП Тип. им. П.Ф.Анохина).

СПИСОК СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенкова. Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: АКАДЕМИА, 2001.
3. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. – Ростов н/Дону: ФЕНИКС, 2001.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: АКАДЕМИА, 2001.

**Календарный учебный график на 2017-2018 год
1-й год обучения**

Педагог: Бухарева Д.А.

Количество учебных недель: 34

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 часу

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю).01-08.01.2018;
02.05.2018; 09.05.2018;

№	Месяц	Чи-сло	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	октябрь	4	Групповое практическое занятие	1	Введение в программу. Правила ТБ. Личная гигиена спортсмена. Подготовительные упражнения для знакомства с водой.	Беседа педагогическое наблюдение
2.	октябрь	7	Групповое практическое занятие	1	Комплекс ОУ. Вхождение в воду по трапу. Обучение правильному дыханию на суше.	Педагогическое наблюдение
3.	октябрь	11	Групповое практическое занятие	1	Комплекс ОУ. Вхождение в воду соскоком вниз ногами. Обучение правильному дыханию в воде стоя.	Педагогическое наблюдение
4.	октябрь	14	Групповое практическое занятие	1	Комплекс ОУ. Вхождение в воду. Совершенствование правильного дыхания в воде стоя.	Педагогическое наблюдение
5.	октябрь	18	Групповое практическое занятие	1	Упражнение на всплытие – «поплавок». Передвижение по дну бассейна шагом. Разучивание игр.	Педагогическое наблюдение
6.	октября	21	Групповое практическое занятие	1	Комплекс ОУ. Совершенствован умения правильного дыхания в воде стоя.	Задания
7.	октября	25	Групповое практическое занятие	1	Комплекс СУ. Передвижение по дну бассейна бегом.	Педагогическое наблюдение
8.	октября	28	Групповое практическое занятие	1	Комплекс СУ. Упражнения на лежание на воде. Разучивание игр.	Педагогическое наблюдение
9.	ноябрь	1	Групповое практическое занятие	1	Комплекс СУ. Выполнение упражнений на лежание на воде.	Педагогическое наблюдение
10.	ноябрь	4	Групповое практическое занятие	1	Комплекс СУ. Отработка умений лежания на воде. Разучивание игр.	Опрос Задания
11.	ноябрь	8	Групповое практическое занятие	1	Скольжение по воде. Основные правила.	Педагогическое наблюдение
12.	ноябрь	11	Групповое	1	Комплекс СУ. Выполнение	Педагогичес

			практическое занятие		упражнений на скольжение по воде.	-кое наблюдение
13.	ноябрь	15	Групповое практическое занятие	1	Комплекс ОЗУ. «Работа над ошибками» при скольжении по воде.	Педагогическое наблюдение
14.	ноябрь	18	Групповое практическое занятие	1	Комплекс ОЗУ. Выполнение упражнения «Стрела» на груди и на спине.	Задания
15.	ноябрь	22	Открытое занятие для родителей	1	Упражнение «Стрела». Совершенствование умений скольжения	Педагогическое наблюдение
16.	ноябрь	25	Групповое практическое занятие	1	Упражнения на всплывание и скольжение. Отработка техники выполнения.	Педагогическое наблюдение
17.	ноябрь	29	Занятие-соревнование	1	Передвижение бегом по дну бассейна на скорость.	Педагогическое наблюдение
18.	декабрь	2	Занятие-соревнование	1	Передвижение «стрелой» на груди на скорость.	Педагогическое наблюдение
19.	декабрь	6	Занятие-соревнование	1	Передвижение «стрелой» на спине на скорость.	Педагогическое наблюдение
20.	декабрь	9	Групповое практическое занятие	1	Стиль плавания кроль. Особенности стиля и основные элементы.	Беседа
21.	декабрь	13	Групповое практическое занятие	1	Комплекс ОЗУ. Движения ног при кроле.	Педагогическое наблюдение
22.	декабрь	16	Групповое практическое занятие	1	Изучение упражнений на движение ног на суше.	Педагогическое наблюдение
23.	декабрь	20	Групповое практическое занятие	1	Комплекс ОЗУ. Изучение упражнений на движение ног в воде.	Педагогическое наблюдение
24.	декабрь	23	Групповое практическое занятие	1	Выполнение упражнений на движение ног у бортика.	Задания
25.	декабрь	27	Групповое практическое занятие	1	Спортивные игры на обучение погружениям и выдоху в воду.	Педагогическое наблюдение
26.	декабрь	30	Групповое практическое занятие	1	Плавание кролем при помощи движений ног с доской в руках	Педагогическое наблюдение
27.	январь	10	Групповое практическое занятие	1	Плавание кролем на груди при помощи движений ног с вытянутыми вперед руками	Педагогическое наблюдение
28.	январь	13	Групповое практическое занятие	1	Отработка умений плавания кролем при помощи движений ног	Педагогическое наблюдение
29.	январь	17	Групповое практическое	1	Отработка умений плавания кролем при помощи движений	Педагогическое

			занятие		ног	наблюдение
30.	январь	20	Групповое практическое занятие	1	Изучение упражнений на движение рук на суше.	Опрос
31.	январь	24	Групповое практическое занятие	1	Изучение упражнений на движение рук стоя в воде	Педагогическое наблюдение
32.	январь	27	Групповое практическое занятие	1	Изучение упражнений на движение рук при ходьбе по дну	Педагогическое наблюдение
33.	январь	31	Групповое практическое занятие	1	Отработка умений правильно выполнять движения рук	Педагогическое наблюдение
34.	февраль	3	Групповое практическое занятие	1	Отработка умений правильно выполнять движения рук	Опрос Задания
35.	февраль	7	Групповое практическое занятие	1	Плавание кролем с помощью рук.	Педагогическое наблюдение
36.	февраль	10	Групповое практическое занятие	1	Плавание кролем с помощью рук.	Педагогическое наблюдение
37.	февраль	14	Групповое практическое занятие	1	Спортивные игры на обучение погружениям в воду, развитие силовых способностей	Педагогическое наблюдение
38.	февраль	17	Групповое практическое занятие	1	Особенности дыхания при плавании стилем кроль.	Педагогическое наблюдение
39.	февраль	21	Групповое практическое занятие	1	Выполнение упражнений на изучение дыхания на суше.	Педагогическое наблюдение
40.	февраль	24	Групповое практическое занятие	1	Выполнение упражнений на изучение дыхания в воде.	Задания
41.	февраль	28	Групповое практическое занятие	1	Особенности движения рук и дыхания в кроле.	Педагогическое наблюдение
42.	март	3	Групповое практическое занятие	1	Упражнения на изучение движения рук и дыхания на суше.	Педагогическое наблюдение
43.	март	7	Групповое практическое занятие	1	Упражнения на изучение движения рук и дыхания в воде.	Опрос задания
44.	март	10	Групповое практическое занятие	1	Комплекс ОЗУ. Плавание с задержкой дыхания.	Педагогическое наблюдение
45.	март	14	Групповое практическое занятие	1	Упражнения на задержку дыхания.	Педагогическое наблюдение
46.	март	17	Групповое практическое занятие	1	Движение рук кролем и дыхание во время ходьбы.	Педагогическое наблюдение

47.	март	21	Групповое практическое занятие	1	Плавание кролем с доской.	Педагогическое наблюдение
48.	март	24	Групповое практическое занятие	1	Плавание кролем с доской.	Педагогическое наблюдение
49.	март	28	Групповое практическое занятие	1	Обучение кролю на груди. Работа ног и рук.	Педагогическое наблюдение
50.	март	31	Групповое практическое занятие	1	Обучение кролю на груди. Совершенствование работы рук и ног	Педагогическое наблюдение
51.	апрель	4	Групповое практическое занятие	1	Обучение кролю на груди. Совершенствование работы рук и ног	Педагогическое наблюдение
52.	апрель	7	Групповое практическое занятие	1	Совершенствование правильного дыхания при кроле.	Педагогическое наблюдение
53.	апрель	11	Групповое практическое занятие	1	Обучение кролю на груди. Совершенствование работы рук и ног	Педагогическое наблюдение
54.	апрель	14	Групповое практическое занятие	1	Правильное дыхание и работа рук при кроле.	Педагогическое наблюдение
55.	апрель	18	Групповое практическое занятие	1	Согласованное движение руки-ноги-дыхание при кроле.	Опрос Задания
56.	апрель	21	Групповое практическое занятие	1	Разучивание эстафет. Согласованное движение руки-ноги-дыхание при кроле.	Педагогическое наблюдение
57.	апрель	25	Групповое практическое занятие	1	Плавание кролем на груди на время	Экспертная оценка
58.	апрель	28	Групповое практическое занятие	1	Спортивные игры на развитие ориентировки в воде, скорости	Педагогическое наблюдение
59.	май	5	Соревнование	1	Плавание кролем на груди	Экспертная оценка
60.	май	12	Соревнование	1	Плавание кролем на спине	Экспертная оценка
61.	май	16	Занятие-соревнование	1	Спортивные эстафеты на : развитие скоростных качеств, работа в команде	Наблюдение
62.	май	19	Групповое практическое занятие	1	Подводное плавание-ознакомление. Техника безопасности. Упражнения на суше. Игры.	Беседа Опрос
63.	май	23	Групповое практическое занятие	1	Подводное плавание. Техника задержки дыхания. Игры.	Педагогическое наблюдение
64.	май	26	Групповое практическое	1	Подводное плавание. Совершенствование задержки	Педагогическое

			занятие		дыхания. Игры.	наблюдение
65.	май	30	Групповое практическое занятие	1	Подводное плавание. Техника «дельфин». Игры и эстафеты.	Педагогическое наблюдение
66.	июнь	2	Групповое практическое занятие	1	Подводное плавание. Техника брасс. Игры и эстафеты.	Педагогическое наблюдение
67.	июнь	6	Итоговое занятие. Зачёт	1	Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	Экспертная оценка
68.	июнь	9	Итоговое занятие. Зачёт	1	Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.	Экспертная оценка

**Календарный учебный график на 2017-2018 год
2-й год обучения**

Педагог: Бухарева Д.А.

Количество учебных недель: 34

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю) 1-8.01 2018;
08.03.2018

№	Месяц	Чи-сло	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	октябрь	2	Групповое практическое занятие	2	Введение в программу. Правила ТБ. Личная гигиена спортсмена. Передвижения по дну бассейна. Повторение изученных игр.	Беседа педагогическое наблюдение
2.	октябрь	5	Групповое практическое занятие	2	Техника правильного дыхания. Упражнения на всплывание и лежания на воде.	Педагогическое наблюдение
3.	октябрь	9	Групповое практическое занятие	2	Правильное дыхание. Упражнения на всплывание и лежание на воде. Кроль на груди.	Педагогическое наблюдение
4.	октябрь	12	Групповое практическое занятие	2	Подготовка к выполнению норматива. Техника дыхания. Кроль на груди: техника работы ног. Игры.	Задания Педагогическое наблюдение
5.	октябрь	16	Групповое практическое занятие	2	Кроль на груди: техника работы ног.	Педагогическое наблюдение
6.	октябрь	19	Групповое практическое занятие	2	Кроль на груди: техника работы рук. Игры	Задания
7.	октябрь	23	Групповое практическое занятие	2	Работа над ошибками: кроль на груди (техника работы рук). Игры.	Педагогическое наблюдение
8.	октябрь	26	Групповое практическое занятие	2	Кроль на груди: техника работы рук.	Педагогическое наблюдение
9.	октябрь	30	Групповое практическое занятие	2	Кроль на груди: техника синхронной работы ног и рук. Игры.	Задание
10.	ноябрь	2	Групповое	2	Работа над ошибками: кроль на	Опрос

			практическое занятие		грудь: совершенствование синхронной работы ног и рук. Игры.	Задания
11.	ноябрь	6	Зачёт.	2	Выполнение норматива. Скольжение на воде.	Экспертная оценка
12.	ноябрь	9	Групповое практическое занятие	2	Кроль на груди. Техника всех звеньев:руки-ноги-дыхание. Игры	Педагогическое наблюдение
13.	ноябрь	13	Групповое практическое занятие	2	Работа над ошибками: кроль на груди. Совершенствование выполнения всех звеньев: руки-ноги-дыхание.	Педагогическое наблюдение
14.	ноябрь	16	Групповое практическое занятие	2	Кроль на груди. Работа всех звеньев: руки-ноги-дыхание. Игры.	Педагогическое наблюдение
15.	ноябрь	20	Открытое занятие для родителей	2	Все ранее изученные элементы плавания и упражнений в воде. Кроль на груди.	Опрос
16.	ноябрь	23	Групповое практическое занятие	2	Кроль на груди 50м	Педагогическое наблюдение
17.	ноябрь	27	Соревнование	2	Проплывание дистанции до 100 метров	Экспертная оценка
18.	ноябрь	30	Групповое практическое занятие	2	Стиль плавания брасс. Особенности стиля. Игры	Опрос
19.	декабрь	4	Групповое практическое занятие	2	Техника дыхания в плавании брасс. Игры	Педагогическое наблюдение
20.	декабрь	7	Групповое практическое занятие	2	Совершенствование дыхания в плавании брасс. Игры	Задания
21.	декабрь	11	Групповое практическое занятие	2	Техника дыхания в плавании брасс. Игры	Педагогическое наблюдение
22.	декабрь	14	Групповое практическое занятие	2	Брасс. Повторение упражнений на движения ног на суше. Игры	Педагогическое наблюдение
23.	декабрь	18	Групповое практическое занятие	2	Брасс. Повторение упражнений и движения ног в воде. Игры	Опрос Педагогическое наблюдение
24.	декабрь	21	Групповое практическое занятие	2	Брасс. Работа над ошибками: совершенствование работы ног Игры	Задания
25.	декабрь	25	Зачёт	2	ОФП. Выполнение нормативов.	Экспертная оценка
26.	декабрь	28	Групповое практическое занятие	2	Брасс. Повторение упражнений и движения рук на суше. Игры	Педагогическое наблюдение
27.	январь	11	Групповое практическое	2	Брасс. Повторение упражнений на движения рук в воде. Игры	Педагогическое

			занятие			наблюдение
28.	январь	15	Групповое практическое занятие	2	Брасс. Работа над ошибками: совершенствование работы рук. Игры.	Задания Опрос
29.	январь	18	Групповое практическое занятие	2	Брасс. Техника работы ног.	Экспертная оценка
30.	январь	22	Групповое практическое занятие	2	Брасс. Упражнения на асинхронное движение рук и ног на суше. Игры.	Опрос Задания
31.	январь	25	Групповое практическое занятие	2	Брасс. Упражнения на асинхронное движение рук и ног на суше. Игры	Педагогическое наблюдение
32.	январь	30	Групповое практическое занятие	2	Брасс. Техника асинхронной работы рук и ног. Игры.	Педагогическое наблюдение
33.	февраль	1	Групповое практическое занятие	2	Брасс. Упражнения на асинхронное движение рук- ног и дыхания на суше. Игры.	Педагогическое наблюдение
34.	февраль	5	Групповое практическое занятие	2	Брасс. Упражнение на асинхронное движение рук и ног в воде. Игры.	Опрос Задания
35.	февраль	8	Групповое практическое занятие	2	Брасс. Работа над ошибками. Совершенствование асинхронной работы руки-ноги и дыхания . Игры	Педагогическое наблюдение
36.	февраль	12	Групповое практическое занятие	2	Брасс. Техника работы рук	Опрос Педагогическое наблюдение
37.	февраль	15	Занятие-соревнование	2	Кроль на груди и спине. Игры	Педагогическое наблюдение
38.	февраль	19	Групповое практическое занятие	2	Стиль плавания кроль на спине. Особенности. Игры.	Опрос
39.	февраль	22	Групповое практическое занятие	2	Техника дыхания в плавании кроль на спине. Игры.	Педагогическое наблюдение
40.	февраль	26	Групповое практическое занятие	2	Совершенствование дыхания в плавании кроль на спине. Игры	Задания Опрос
41.	март	1	Групповое практическое занятие	2	Техника дыхания в плавании кроль на спине. Игры.	Опрос
42.	март	5	Групповое практическое занятие	2	Кроль на спине. Повторение упражнений и движения ног на суше. Игры	Задания
43.	март	12	Групповое практическое занятие	2	Кроль на спине. Повторение упражнений и движения ног в воде. Игры.	Педагогическое наблюдение
44.	март	15	Групповое	2	Кроль на спине. Работа над	Опрос

			практическое занятие		ошибками. Совершенствование работы ног. Игры	Задания
45.	март	19	Групповое практическое занятие	2	Кроль на спине. Техника работы ног.	Педагогическое наблюдение
46.	март	22	Групповое практическое занятие	2	Кроль на спине. Повторение упражнений и движения рук на суше. Игры	Опрос Педагогическое наблюдение
47.	март	26	Групповое практическое занятие	2	Кроль на спине. Повторение упражнений на движение рук на воде. Игры.	Педагогическое наблюдение
48.	март	29	Групповое практическое занятие	2	Кроль на спине. Работа над ошибками. Совершенствование работы рук. Игры	Опрос. Задания
49.	апрель	2	Групповое практическое занятие	2	Кроль на спине. Техника работы рук. Игры	Педагогическое наблюдение
50.	апрель	5	Групповое практическое занятие	2	Кроль на спине. Повторение упражнений на движения рук и ног на суше. Игра.	Педагогическое наблюдение
51.	апрель	9	Групповое практическое занятие	2	Кроль на спине. Повторение упражнений и движения рук и ног на воде. Игры	Педагогическое наблюдение
52.	апрель	12	Групповое практическое занятие	2	Кроль на спине. Работа над ошибками. Совершенствование работы рук и ног. Игры	Опрос Задания
53.	апрель	16	Зачёт	2	Выполнение норматива. Кроль на спине на груди. 100м	Экспертная оценка
54.	апрель	19	Групповое практическое занятие	2	Кроль на спине. Повторение упражнений на движения рук–ног-дыхания на суше. Игра	Опрос
55.	апрель	23	Групповое практическое занятие	2	Кроль на спине. повторение упражнений и движения рук–ног-дыхания на воде. Игра.	Педагогическое наблюдение
56.	апрель	26	Групповое практическое занятие	2	Кроль на спине. Работа над ошибками. Совершенствование работы рук- ног-дыхания. Игры	Опрос Задания
57.	апрель	30	Групповое практическое занятие	2	Кроль на спине. Техника работы ног- рук-дыхания . Игры	Педагогическое наблюдение
58.	май	3	Соревнования	2	Проплавание комплекса 100 м	Экспертная оценка
59.	май	7	Групповое практическое занятие	2	Совершенствование ранее изученных видов плавания. Игра.	Беседа Педагогическое наблюдение
60.	май	10	Обобщающее занятие	2	Повторение изученных видов плавания и упражнений в воде.	Беседа Опрос
61.	май	14	Групповое практическое занятие	2	Совершенствование ранее изученных видов плавания. Игра.	Педагогическое наблюдение

62.	май	17	Групповое практическое занятие	2	Подводное плавание-ознакомление. Техника безопасности. Упражнения на суше. Игры.	Беседа
63.	май	21	Групповое практическое занятие	2	Подводное плавание. Техника задержки дыхания .Игры	Педагогическое наблюдение
64.	май	24	Групповое практическое занятие	2	Подводное плавание. Совершенствование задержки дыхания. Игры.	Педагогическое наблюдение
65.	май	28	Групповое практическое занятие	2	Подводное плавание. Техника «дельфин». Игры.	Педагогическое наблюдение
66.	май	31	Групповое практическое занятие	2	Подводное плавание. Совершенствование техники «дельфин». Игры.	Педагогическое наблюдение
67.	июнь	4	Итоговое Занятие. Зачёт	2	Брасс 100м. Игры	Экспертная оценка
68.	июнь	7	Итоговое Занятие. Зачёт	2	Проплыть 100м комплексом.	Экспертная оценка

**Оценка результативности ребёнка по выбранной программе
по мнению родителей**

Таблица 1.

Дополнительная общеразвивающая программа «Голубая чаша»	Родители (единица, %)
Результатов пока не наблюдается, но ребенок проявляет интерес к деятельности	
Начали видеть первые результаты обучения ребёнка по программе	
По оценке педагога (тренера) ребёнок имеет неплохие результаты	
Очевидны значительные личные достижения в результатах деятельности	

Результаты занятий ребёнка в секции

Таблица 2.

Дополнительная общеразвивающая программа «Голубая чаша»	Родители (единица, %)
1. Ребенок приобрел актуальные знания, умения, практические навыки - тому, чему не учат в школе, но очень важно для жизни.	
2. Ребенку удалось проявить и развить свой талант, способности	
3. Ребенок сориентировался в мире профессий, освоил значимые для профессиональной деятельности навыки	
4. Ребенок смог улучшить свои знания по школьной программе, стал лучше учиться в школе.	
5. Ребенок смог укрепить свое здоровье и стал физически более развитым	
6. Ребенок смог развить свои личностные качества (дисциплина, внимательность, аккуратность, воспитанность, общительность, целеустремленность и проч.)	

Оценка результативности деятельности по мнению обучающихся

Таблица 3

Дополнительная общеразвивающая программа «Голубая чаша»	Обучающиеся (единица, %)
Результатов пока не наблюдается, главное - мой интерес	
Начинаю демонстрировать первые результаты обучения по программе	
Демонстрирую неплохие результаты по оценке педагога (тренера)	
Очевидны значительные личные достижения в результатах деятельности	

Итоговая таблица

Таблица 3

Программа	Оценка родителей	Оценка обучающихся	Средняя оценка	Уровень*
Дополнительная общеразвивающая программа «Голубая чаша»				

0-1,9 балла – **низкий уровень**

2 -3 балла – **средний уровень**

3,1 – 4 балла – **высокий уровень**