

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Успех»  
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»  
«Успех» челядьлы содтӧд тӧдӧмлун сетан шӧрин»  
содтӧд тӧдӧмлун сетан муниципальной учреждение  
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:  
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»  
Протокол № 1  
от «31» 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Начальное обучение плаванию «Нептун»**

**Направленность:**  
Физкультурно - спортивная

**Вид программы по уровню освоения:**  
(стартовый (ознакомительный))

**Для учащихся:**  
7 - 10 лет

**Срок обучения:**  
1 год

**Составитель:**  
Данилович Ольга Витальевна  
педагог дополнительного  
образования

г. Сыктывкар  
2023 год

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа — дополнительная общеобразовательная программа «Начальное обучение плаванию «Нептун» *физкультурно-спортивной направленности* разработана на основе следующих нормативных правовых актов :

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [СП 2.4.3648–20 \(urfu.ru\)](http://sp.2.4.3648-20.urfu.ru)

- постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

Данная программа ориентирована на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у учащихся, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Формирование мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом одно из направлений стратегии развития воспитания в Республике Коми. Флагманскими проектами Республики Коми являются

«Спорт – норма жизни. Поэтому программа начального обучения плаванию «Нептун» способствует реализации данной цели т.к. плавание развивает не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха. **Актуальность программы** определяется тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья школьников, физического совершенствования, овладения физической культурой как частью общей культуры человека и остается весьма значимой в условиях модернизации российского образования. Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде.

В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность предпосылки для самостоятельных занятий.

Еще одно из важнейших значений обучения плаванию детей – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде, это дети.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной программы объясняется в интегративном подходе к реализации задач физического развития и здоровьесбережения учащихся, развитие способностей через индивидуализацию, развитие коммуникативных качеств.

Использование игровой деятельности в том числе и с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц. Освоение плаванием происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и их совершенствование.

Дополнительная программа разработана с учетом игровой образовательной технологии, которые отражаются в принципах обучения.

Программа разработана основе:

-рабочей программы по плаванию (автор: Бурцев Н.А-Москва 18.04.17).

**Отличительной особенностью** программы является использование игровых технологий, с помощью которых можно быстро и эффективно решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятию плаванием и здоровому образу жизни. Данная программа включает в себе использование методических приёмов, которые позволяют работать с каждым учащимся индивидуально, развивать личностные качества, способствовать формированию культуры здорового образа жизни, способствовать повышению двигательной активности.

В программе прослеживаются межпредметные связи с другими образовательными областями: физическая культура, ОБЖ.

**Адресат программы:** программа разработана для учащихся 7-10 лет с целью адаптации и подготовки к возможности продолжать занятия по плаванию в детских спортивных школах. В программе прослеживается комплексный подход, при котором учащийся начинает комфортно чувствовать себя в воде, осознает и регулирует свои действия, готовится к переходу в спортивный бассейн.

Набор в объединение производится в соответствии с Уставом МУ ДО «ЦДОД «Успех», правилами приема граждан и на основании письменного заявления родителей (законных представителей) учащихся, при наличии медицинской справки. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>). Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся, без предъявления требований к подготовке учащихся в данной области и уровню образования.

#### *Срок освоения программы*

Год обучения	Продолжительность годов обучения в часах	Режим занятий	
		Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1	72	2	2

*Формы обучения:* очная, очно-заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения в соц. Сетях

*Формы организации образовательного процесса:* групповые занятия.

*Виды занятий:* учебное занятие, игра, выполнение самостоятельной работы, соревнования.

*Режим занятий:* занятия проводятся два раза в неделю по 45 минут в бассейне малой формы размером 6\*10 м. Наполняемость группы 12-15 человек.

*Вид программы по уровню освоения:* одноуровневая программа (стартового (ознакомительного) уровня).

### **Цели и задачи программы.**

**Цель:** формирование первоначальных навыков плавания у детей 7-10 лет, укрепление их здоровья, развитие физических качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

#### **Задачи:**

*Образовательные задачи:*

- приобрести знания правил безопасного поведения на воде.
- формировать знания и умения выполнения простых плавательных упражнений в воде (звёздочка, поплавок, дыхание в воду)
- приобрести навыки в технике спортивного плавания – «кроль» на груди, «кроль» на спине, «брасс» на груди.

*Воспитательные:*

- развить личностные качества: организованность, активность, самостоятельность, целеустремлённость в достижении конечного результата, формировать навыки самостоятельного принятия правильных решений в экстренных ситуациях на воде.
- формировать ценностные отношения к активному и здоровому образу жизни;
- формировать устойчивый интерес к изучаемому предмету.

*Развивающие:*

- развить двигательную активность учащихся;
- развить навыки личной гигиены;
- развить костно-мышечный корсет;

-развить координацию, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

*Учебный план*

№	Разделы	Всего часов	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
Раздел 1. Введение в программу		<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	Текущий контроль
1.1	Вводное занятие. Правила безопасности в бассейне.		0.5		
1.2	Гигиена, режим.		0.5		
1.3	ОФП, СФП на суше.	16	1	15	
Раздел 2. Обучение подготовительным упражнениям в воде		<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	
2.1	Продвижения в воде, правильное дыхание, имитация правильного поворота головы, ныряние, «звездочка», «поплавок», «стрелочка», погружение и всплытие.	-	-	2	
2.2	Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну	-	-	2	
2.3	Упражнения, обучающие скольжению с доской и без доски; скольжение на спине и на груди с работой ног.	-	-	2	
2.4	Имитация движения рук «кролем» на груди и на спине.	-	-	1	
Раздел 3. Плавание «кроль»		<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	Текущий контроль
3.1	Обучение технике плавания кроль на груди	16	1	15	
3.2	Обучение технике плавания кроль на спине	12	1	11	
Раздел 4. Плавание «Брасс»		<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	Текущий контроль
4.1	Обучение технике плавания «Брасс» на груди	14	1	13	
5	Промежуточная аттестация Сдача контрольных нормативов.	<b>2</b>		<b>2</b>	Промежуточная аттестация
6	Самостоятельная работа	<b>4</b>		<b>4</b>	
Итого:		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

## *Содержание учебного плана:*

### Раздел 1. Введение в программу

#### Тема 1.1 Вводное занятие. Правила безопасности в бассейне.

теория: роль плавания в жизни человека. Меры безопасности, правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.

#### Тема 1.2 Гигиена, режим.

теория: правила гигиены на занятиях. Влияние плавания на организм.

#### Тема 1.3. ОФП, СФП на суше

теория: значение ОФП, СФП в подготовке к плаванию

практика: общеразвивающие упражнения направленные на развитие физических качеств, подготовительные упражнения, направленные на подготовку к плаванию.

### Раздел 2. Обучение подготовительным упражнениям в воде

Тема 2.1 Продвижения в воде, правильное дыхание, имитация правильного поворота головы, ныряние, «звездочка», «поплавок», «стрелочка», погружение и всплытие.

теория: обучение подготовительным упражнениям в воде

практика: погружение с головой, держась за бортик бассейна. Погружение с головой с открыванием глаз. Всплывание «Поплавок», «Звездочкой» на груди и на спине. Выдох в воду «остудить чай», пускать пузыри в ладони с водой, опустив подбородок, лицо в воду.

Тема 2.2 Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну

теория: обучение подготовительным упражнениям в воде

практика: ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук. Подскоки с круговыми движениями руками. Игра: «Кто быстрее добежит».



Тема 2.3 Упражнения, обучающие скольжению с доской и без доски; скольжение на спине и на груди с работой ног.

теория: обучение подготовительным упражнениям в воде

практика: скольжение на груди после отталкивание ногами от бортика. Свободное плавание, игра «Морской бой».

Тема 2.4 Имитация движения рук «кролем» на груди и на спине.

теория: обучение подготовительным упражнениям в воде

практика: комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Раздел 3. Плавание «кроль»

Тема 3.1 Обучение технике плавания «кроль» на груди

теория: обучение подготовительным упражнениям в воде

практика: движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Тема 3.2 Обучение технике плавания «кроль» на спине

теория: обучение подготовительным упражнениям в воде

практика: скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук, проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Тема 4. 2 Обучение технике плавания «Брасс» на груди

теория: обучение подготовительным упражнениям в воде

практика: удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в «брассе», дыхание произвольное; те же движения, но лицо опущено в воду дыхание задержано. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано). Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием. Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед. Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены. Стоя в положении наклона вперед, подбородок касается воды, вдох; опустив лицо в воду - выдох и т. д. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания. То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед. То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены. 14.В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано. Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом.

**Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися**

№ раздела, название темы	Содержание	Задания	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе кол-во часов на самостоятельную работу			
					теория	практика	теория	практика
			теория	практика				
<b>1.Изучение техники</b>	Объяснение упражнения,	Обсуждение ,	1	14	-	1	-	1

<p><b>плавания кролем на спине</b></p> <p>3.Стоя на одной ноге, движения другой ногой как при плавании кролем на спине.</p>	<p>выполнение.</p>	<p>выполнение.</p>						
<p><b>Изучение техники плавания брассом</b></p> <p>4.Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений рук и дыхания.</p>	<p>Объяснение, показ Разучивание, выполнение</p>	<p>Обсуждение, выполнение.</p>	<p>1</p>	<p>7</p>	<p>-</p>	<p>1</p>	<p>-</p>	<p>1</p>

### **Планируемые результаты.**

#### *Метапредметные результаты:*

развиты двигательная активность, навыки личной гигиены, координация, умение владеть своим телом

#### *Личностные результаты:*

развиты организованность, активность, самостоятельность, целеустремлённость в достижении конечного результата, приобретены навыки самостоятельного принятия решений на сохранение собственного здоровья;

сформировано ценностное отношение к активному и здоровому образу жизни;

сформирован устойчивый интерес к изучаемому предмету.

*Предметные результаты:*

приобретены знания правил безопасного поведения на воде;

приобретены знания и умения выполнения простых плавательных упражнений в воде (звёздочка, поплавок, дыхание в воду);

приобретены знания техники спортивного плавания – «кроль» на груди, «кроль» на спине, «брасс» на груди.

### **Комплекс организационно – педагогических условий.**

*Условия реализации программы:* успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм учащихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

бассейн 6x10;

оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;

вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;

наличие специального инвентаря и оборудования:

-длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся;

-плавательные доски, калабашки, нудлы, мячи, «тонущие» игрушки;

-наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый учащийся должен иметь:

сменную обувь;

резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;

средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);

плавки/купальник;

шапочку для плавания;

очки для плавания;

*Формы контроля:* педагогический контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов:

1. Текущий контроль:

- Входящий контроль в начале обучения с целью выявления способностей учащихся, для установления дальнейшего роста.
- Тематический контроль - после изучения тем, разделов.

2. Промежуточная аттестация: после освоения всего объема дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы. Проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

По завершению обучения по данной программе учащиеся получают свидетельство об освоении дополнительной общеобразовательной программы.

*Этапы педагогического контроля.*

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма	Сроки
Текущий	Определение исходного уровня физического развития учащихся	- Справка о здоровье; - организованность и внимание.	Собеседование  Наблюдение.	сентябрь
Текущий	Систематизация и обобщение учебного материала по разделам программы	- Сформированность навыков плавания в виде выполнения упражнений: правильный вход в воду, выдох в воду, «поплавок», «звездочка», скольжение на груди, плавать произвольным способом.	Контрольные упражнения в воде.	Январь
Промежуточная аттестация	Определение уровня обученности по программе	-Сформированность навыков плавания в виде выполнения упражнений: плавать «кролем» на спине, плавать «кролем» на груди, плавать «брасом» на груди, выполнять прыжки в воду	Контрольные упражнения в воде и на суше. опрос	Апрель

		с задержкой дыхания		
--	--	---------------------	--	--

### Критерии оценки знаний и умений

Уровни	Теория	Практика
Высокий (5баллов)	Учащийся хорошо знает основные термины в плавании.	Учащийся овладел в полном объеме всеми изученными способами плавания.
Средний (4баллов)	Учащийся отвечает не на все вопросы, поставленные педагогом.	Учащийся владеет одним из способов плавания.
Низкий (3 балла)	Учащийся не знает или путает специальную терминологию.	Учащийся владеет только скольжением и работой ног или только умением держаться на воде.

### *Методическое обеспечение программы.*

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности на занятиях по обучению плаванию.

Учитывая разный уровень физической подготовки учащихся, в начале учебного курса необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения.

Данная программа реализуется в условиях бассейна с разной глубиной. На мелком месте учащиеся могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина чаши

– 1м 20 см и это условие помогает в дальнейшем обучении: учащийся, научившийся проплывать на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, играм в воде. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у учащихся. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста), проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок.

Процесс обучения плаванию условно делится на три этапа:

*1 этап.* Приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Учащиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

*2 этап.* Разучивание техники плавания «кролем» на груди и на спине, «брассу» на груди, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнения пловца на суше; совершенствование навыка плавания. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих, в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

— Ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— Изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

— Изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера); изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность учащихся.

*3 этап.* Дальнейшее совершенствование навыка плавания «кролем» на груди и на спине, «брасом» на груди, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1

В ходе выполнения физических упражнений применяются следующие методы:

- *словесный*: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок)
- *наглядный*: показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у учащихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде
- *практический*
  - упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают



координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка

- разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводных упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводных упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным
- разучивание в целом: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений
- повторный метод: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил
- соревновательный метод: прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию

На первых занятиях необходимо научить учащегося определять положение тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх – низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направления движения тела вперёд – назад, вправо – влево и т. д.

Помощь, оказываемая педагогом во время занятий с детьми, может быть самой разнообразной: сопровождение выполнения упражнений подсчётом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание, непосредственная страховка и т.п.

Структура занятия.

Занятия имеют общую структуру, состоят из трёх частей с ориентировочным распределением времени на подготовительную часть – 10 минут, основную часть – 25 минут, заключительную часть – 5 минут. Время нахождения в воде – 25 минут.

Подготовительная часть. Построение в шеренгу, приветствие, поимённая переключка, сообщение задач, краткий инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение санитарно – гигиенических процедур. Подготовительные упражнения в воде.

Основная часть. Знакомство и формирование правильных двигательных навыков плавания разными методами. Овладение элементами техники плавания (изучение нового материала или повторение пройденного).

Увеличение двигательного запаса плавательных движений и возможность выбора спортивного способа плавания.

Заключительная часть. Постепенное снижение нагрузки, упражнения для отдыха, организованный выход из воды, переключки, подведение итогов, проведение санитарно – гигиенических, организованный уход.

### **Воспитательная работа.**

Воспитательная работа (деятельность) является неотъемлемой частью ДОП «Плавание», которая направлена на социализацию и адаптацию учащихся, укрепление семейных ценностей, ценностного отношения к здоровому образу жизни, соблюдению безопасных условий, укреплению взаимодействия с родителями, организацию досуговой, активной деятельности, патриотическое и духовно-нравственное воспитание и др.

Воспитательная деятельность по направлениям работы отражается в ежегодном плане воспитательной работы.

Воспитательная работа с родителями:

- консультации;
- анкетирование;
- совместные развлечения и праздники.

(см. приложение 7, 8).

## Список литературы.

*для педагога*

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для педагогических факультетов институтов физкультуры». - М.: Физкультура и спорт, 2013.-160 с.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ- Астрель, 2012. – 160 с.
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2011.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура: программа и программные требования: Пособие для педагогов дополнительного образования / Л.Д. Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004.-143 с.
5. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009. – 48 с.
6. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие/ Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. – М.: Айрис дидактика, 2003. – 80 с.
- 7.

### Интернет ресурсы:

<http://volna-56.ru/docs/programs1.pdf>

[https://edu.tatar.ru/upload/images/files/Дополнительная%20общеразвивающая%20программа%20по%20плаванию\(1\).pdf](https://edu.tatar.ru/upload/images/files/Дополнительная%20общеразвивающая%20программа%20по%20плаванию(1).pdf)<http://usct.ru/wp-content/uploads/2013/12/ПЛАВАНИЕ.pdf>

*для учащихся и родителей*

- 1.«Научите ребенка плавать» Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие / Л.Ф. Еремеева – СПб.: издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112с.
- 2.Петрова Н.Л., Баранова В.А., 2006; «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста»
- 3.Велитченко, В. К. Как научиться плавать. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 96с.
4. Воронова Е.К. «Программа обучения детей плаванию в детском саду», М.: Terra-Спорт 2010 -65 с.

Нормативно-правовые документы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [СП 2.4.3648–20 \(urfu.ru\)](http://www.fed.ru/ru/2020/09/28/28)

- постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

## Календарный учебный график

Раздел	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Форма контроля
		теория	практика			
1. Введение в программу	Правила безопасности в бассейне.	0.5				Опрос
	Гигиена, режим, питание.  Плавание как вид спорта.	0.5				Опрос
	ОФП и СФП на суше.	1	6			Наблюдение, опрос
2. Обучение подготовительным упражнениям в воде.			7			Наблюдение, опрос
	Продвижения в воде, правильное дыхание, имитация правильного		2			Наблюдение

	о поворота головы, ныряние, «звездочка», «поплавок», «стрелочка», погружение и всплытие.					
	Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну		2			Наблюдение
	Упражнения, обучающие скольжению с доской и без доски; скольжение на спине и на груди с работой ног.		2			Наблюдение
	Имитация движения рук «кролем» на груди и на спине.		1			Наблюдение
3.Плавание «кроль»						
	Обучение технике плавания «кроль» на	1	15			Сдача контрольных нормат

	груди					ИВОВ
	Обучение технике плавания «кроль» на спине	1	11			Сдача контро льных нормат ивов
4.Плавание стилем «басс»						
	Обучение технике плавания «басс»	1	13			Сдача контро льных нормат ивов

### Приложение 3

Протокол результатов освоения  
 образовательной программы «Плавание»  
 Физкультурно-спортивной направленности

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

№	ФИО обучающегося	Теоретический материал	Практический материал	Итог	Общий уровень освоения программы
1					
2					
3					
4					
5					

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

В – высокий уровень –

С – средний уровень –

Н – низкий уровень –

Педагог дополнительного образования

### Приложение 3

Критерии оценки результатов освоения обучающимися образовательной программы «Плавание»

Уровни	Теория	Практика
Высокий	Учащийся хорошо знает основные термины в плавании.	Учащийся овладел в полном объеме всеми изученными



(5баллов)		способами плавания.
Средний (4баллов)	Учащийся отвечает не на все вопросы, поставленные педагогом.	Учащийся владеет одним из способов плавания.
Низкий (3 балла)	Учащийся не знает или путает специальную терминологию.	Учащийся владеет только скольжением и работой ног или только умением держаться на воде.

#### Приложение 4

Протокол результатов личностного развития обучающихся  
 в процессе освоения  
 образовательной программы «Спортивная игротка»  
 Физкультурно-спортивной направленности

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_

Аналитическая справка

Всего проверяемых – \_\_\_\_ чел.

№ п/п	ФИО обучающегося	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества		Поведенческие качества	
		Терпение	Воля	Самоконтроль	Самооценка	Интерес к занятиям	Конфликтность	Сотрудничество (отношение к общим делам)
1								
2								
3								
4								
5								

***Аналитическая справка***

Всего проверяемых – \_\_\_\_ чел.

Диагностика показала: 3 балла – показатель проявляется постоянно – \_\_ % (\_\_ оценок), 2 балла – показатель проявляется периодически – \_\_ % (\_\_ оценок), 1 балл – показатель проявляется редко – \_\_ % (\_\_ оценок), 0 баллов – показатель не проявляется – \_\_ % (\_\_ оценок) .

Приложение 5

**Критерии оценки личностного развития обучающихся в процессе освоения программы**

Организационно-волевые качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагно-
-----------------------	----------	------------------	--	----------------

				стики
1. Терпение	Способность переносить нагрузки в течение занятия	Низкий	Терпения хватает меньше, чем на 1/2 занятия.	Наблюдение
		Средний	Терпения хватает больше, чем на 1/2 занятия.	
		Высокий	Терпения хватает на все занятие	
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Низкий	Волевые усилия ребенка побуждаются извне;	Наблюдение
		Средний	Иногда самим ребенком;	
		Высокий	Всегда самим	
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Низкий	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;	Наблюдение
		Средний	Периодически контролирует себя сам;	
		Высокий	Постоянно контролирует себя сам	

### Ориентационные качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Низкий	Завышенная;	Наблюдение
		Средний	Заниженная	
		Высокий	Нормальная	

		ий		
2.Интерес к занятиям	Осознанное участие в освоении дополнительной образовательной программы	Низкий	Интерес продиктован извне;	Наблюдение
		Средний	Интерес периодически поддерживается самим ребенком;	
		Высокий	Интерес постоянный	

#### Поведенческие качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1.Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Низкий	Периодически провоцирует конфликты;	Наблюдение
		Средний	Сам не участвует в Конфликтах;	

## Приложения 6

### Игры, которые учат плавать

#### Я плыву

Цель: Учить детей принимать горизонтальное положение тела в воде.

Ход игры: Учащийся в колонне по одному шагом передвигаются вдоль бортика бассейна. По сигналу стараются оторвать ноги от пола бассейна и изобразить плавание на груди. По следующему сигналу возвращаются в первоначальное положение и продолжают передвижение по бассейну с поддержкой за поручень.

Объясняя игру, инструктор обязательно показывает, каким способом, следует достигать горизонтального положения тела на воде. Но если ребенок не желает выполнять или боится выполнять, нельзя его заставлять силой. Так же не стоит запрещать ребенку лечь на воду своим способом, дабы не сковывать воображение детей. Если ребенок желает лечь на воду своим способом, необходимо дать ему эту возможность, а потом попросить лечь на воду тем способом, который предложил педагог.

### **Буксир**

Цель: Учить лежать на воде.

Ход игры: Учащиеся распределяются по парам. Один учащийся ложится на воду, на грудь. Второй учащийся, держа его за руки, везет напарника по воде. Затем учащиеся меняются ролями. Ведущий ребенок передвигается по воде в среднем темпе спиной назад. Можно использовать для этой игры палку или нудол для поддержки.

Усложнение: учащийся, который должен лечь на воду, ложится на спину. Так же один ребенок может вести нескольких детей, или же наоборот, двое детей могут вести одного ребенка. Если дети имеют небольшой навык лежания на воде, прикрепиться они могут паровозиком (один за ноги другого).

### **Звездочка**

Цель: Формирование умения держаться на воде в горизонтальном положении.

Ход игры:

Учащийся делает глубокий вдох, и, задержав дыхание, ложится на воду, на грудь или спину, при этом он раздвигает руки и ноги в разные стороны, изображая звезду. Голову поднимать с поверхности воды нельзя. Время пребывания на поверхности воды ограничивается временем, так как ребенок задерживает дыхание. Усложнение: Можно устроить соревнование на продолжительность выполнения упражнения.

### **Поплавок**

Цель: Учить детей всплывать на поверхности воды.

Ход игры: Учащиеся делают глубокий вдох и с головой погружаются в воду, захватив при этом ноги за колени. Ноги необходимо отрывать от пола, только так можно всплыть.

Усложнение: Педагог считает длительность выполнения упражнения.

## **Зеркало**

Цель: Упражнять в различных способах плавания.

Ход игры: Учащиеся, взявшись за руки, ходят по кругу и произносят следующие слова:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Эй, ребята, не зевай

За (имя ребенка) повторяй.

Названный ребенок показывает любое упражнение. Дети должны его повторить. Ведущим становится тот, кто сделал это упражнение лучше всех. Нельзя мешать друг другу.

## **Кто быстрее соберётся**

Цель: Упражнять детей свободно держаться на воде.

Ход игры: учащиеся делятся на несколько команд. Каждая группа выстраивается вдоль бортика бассейна и по сигналу все дети начинают выполнять любые упражнения на воде, вплоть до плавания. Педагог подает следующий сигнал, после которого каждая группа должна собраться на своем месте.

Усложнение: Место сбора групп детей отмечаются знаками, расположенными на бортиках бассейна (к примеру, фишки), в ходе игры фишки меняются местами.

## **Тоннель**

Цель: Учить детей погружаться в воду с головой, делать выдох в воду, открывать глаза в воде.

Ход игры: учащиеся, стоя в колонне по одному изображают поезд. В воде из обручей сделан тоннель. Чтобы через него проехать учащиеся должны

поочередно погрузиться в воду. Усложнение: учащиеся могут держаться друг за друга, и при погружении открывать глаза в воде.

### **Мы лягушки-попрыгушки**

Цель: Учить детей не бояться брызг в воде.

Ход игры: учащиеся, опускаются в воду до тех пор, пока вода не коснется подбородка. По бассейну они стараются прыгнуть как лягушки, при этом квакая. Если ребенку трудно выполнять данное игровое упражнение из-за проблем в опорно-двигательном аппарате, игру упрощаем. Дети могут не прыгать, а только имитировать прыжок (выполнять пружинку в воде).

### **Пятнашки**

Цель: Научить ребенка легко передвигаться по воде.

Ход игры: учащиеся выбирают водящего. Водящий передвигается по воде и салит детей. Осаленный разводит руки в стороны и произносит слова: «Чай, чай выручай». Учащиеся, касаясь осаленного учащегося тем самым освобождают своего товарища. Продолжительность игры может определяться временем. Следующий водящий может быть выбран при помощи считалки.

### **Игра с надувным шариком**

Цель: Научить детей делать глубокий вдох и продолжительный выдох.

Ход игры: Учащиеся сидя на скамейке. Пытаются сдуть с руки небольшой воздушный шарик.

Усложнение: Для игры могут быть использованы мыльные пузыри, ватные шарики и т.д. Можно устроить соревнование «Кто дальше сдует шарик»

Приложение 7

## **План воспитательной работы на учебный год**

	Срок	Наименование мероприятия	контингент
--	------	--------------------------	------------



	проведения		
1	сентябрь	Родительское собрание	Все группы
2	сентябрь	Тематическая беседа с родителями и обучающимися о законе Республике Коми № 148 – РК.	Все группы
3	сентябрь	День здоровья	Все группы
4	сентябрь	«Нет терроризму» беседа	Все группы
5	Ноябрь март	Беседа «Здоровый образ жизни»	Все группы
6	Декабрь апрель	Беседа «Спорт в Сыктывкаре»	Все группы
7	В течении года	Тематическая беседа с родителями и обучающимися	Все группы
8	май	Поход	Все группы

**План  
работы с родителями учащихся  
на учебный год**

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Место проведения
1	Родительское собрание по расписанию, правилам поведения, форме одежды обучающихся на занятиях, планы на год	1-15 сентября	Классы СОШ № 12
2	Беседа о Законе № 148 – РЗ «О некоторых мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений в Республике Коми.	сентябрь	Классы СОШ № 12
3	Родительское собрание по планам на учебный год.	сентябрь	актовый зал
4	Индивидуальные беседы с родителями, обучающимися.	В течении года	актовый зал
5	Родительское собрание по итогам учебного года	май	Актовый зал
6	Посещение праздников	Согласно плана культурно- массовой работы.	Согласно плана культурно- массовой работы.