

Комитет образования города Курска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №62»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «23» мая 2024 г.  
Протокол №11



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Оздоровительное плавание»  
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся – 8-12 лет  
Срок реализации -1 год

Автор-составитель:  
Алдошкина Ольга Николаевна  
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2024

## Оглавление

|  |       |
|--|-------|
| <b>1.Комплекс основных характеристик программы</b>               | 3     |
| 1.1 Пояснительная записка  | 3     |
| 1.2 Цель программы   | 4     |
| 1.3 Задачи программы   | 4     |
| 1.4Содержание программы  | 5     |
| 1.4.1Учебный план  | 5     |
| <b>2.Комплекс организационно-педагогических условий</b>          | 10    |
| 2.1.Календарный учебный график                                   | 10    |
| 2.2. Оценочные материалы   | 10    |
| 2.3Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов | 10    |
| 2.4Формы промежуточной аттестации                                | 11    |
| 2.5Методическое обеспечение программы                            | 11    |
| 2.6Условия реализации программы                                  | 12    |
| <b>3Рабочая программа воспитания</b>                             | 13    |
| <b>4Список литературы</b>  | 15    |
| 4.1Список рекомендованной литературы педагогам                   | 15    |
| 4.2Список рекомендованной литературы учащимся                    | 15    |
| 4.3Список рекомендованной литературы родителям                   | 16    |
| <b>5Приложения</b>   | 17-33 |

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

**Нормативно-правовая база.** Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования.

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.).

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

Приказ Минтруда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28

«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 23.12.2022) «Об образовании в Курской области» (принят Курской областной Думой 04.12.2013).

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ».

Устав МБОУ СОШ№62 (приказ комитета образования г. Курска от 10.06.2021 г. №250).

**Направленность программы.** Программа «Оздоровительное плавание» - физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы** определяется современными требованиями модернизации системы образования, направленной на формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, как средства укрепления здоровья, максимальной реализации двигательных качеств, освоение навыков самоконтроля и проведение активной тренировки в плавании, развития познавательных интересов, формирования навыков здорового образа жизни. Плавание – жизненно необходимый навык. Устойчивый навык плавания является необходимым условием, обеспечивающим безопасность при проведении занятий и соревнований.

Физическая нагрузка при занятиях плаванием дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для детей любого возраста, пола и уровня физической подготовленности

**Отличительные особенности программы** состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий.

**Уровень программы:** стартовый.

**Адресат программы:** обучающиеся: 8-12 лет

**Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся:**

**Учащиеся младшего школьного возраста (7-10 лет).** Признаком возраста является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Социальная ситуация развития характеризуется переходом от свободного существования к обязательной, общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ведущей становится учебная деятельность. Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Самооценка адекватная, появляется обобщение переживаний и осознание чувств.

**Учащиеся подросткового возраста (11-15 лет).** Признаком возраста является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка.

**Количество обучающихся в группе-20 человек**

**Объём и срок освоения программы.** Программа «Оздоровительное плавание» рассчитана на 1 год обучения. Объём программы: 72 часа.

**Режим занятий.** Занятия проходят два раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность одного академического часа -60 мин.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая

**Особенности организации образовательного процесса** – традиционная.

Программа адаптирована для реализации в условиях электронного обучения с применением дистанционных технологий обучения и включает работу в социальной сети ВКонтакте, в мессенджерах Сферум VK и Mail.Ru.

## 1.2 Цель программы.

Формирование устойчивого познавательного-деятельностного интереса к плаванию как виду спорта на основе развития духовно-нравственного и физического потенциала учащихся.

## 1.3 Задачи программы.

### Образовательно-предметные задачи:

- знакомить с историей развития плавания как вида спорта;
- формировать этику поведения в плавательном бассейне;
- знакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- учить правилам техники безопасности;
- формировать специальные практические умения и навыки по плаванию;
- учить основам правил соревнований по плаванию;
- знакомить с основами техники плавания;
- учить способам закаливания;
- формировать основы профилактики травматизма на воде;
- учить соблюдать режим занятий, личную гигиену, правильное питание, здоровый образ жизни.

### Компетентностные задачи:

- учить формулированию и определению цели учебной деятельности;
- учить планированию действий и работе по плану;
- учить основам рефлексии;
- учить основам ориентирования в источниках информации;
- учить поиску и применению новой информации;
- учить формулировать и последовательно излагать свои мысли;
- воспитывать адекватное восприятие мнений других людей.

### Личностные задачи:

- развивать любознательность и познавательный интерес;
- развивать фантазию, воображение;
- формировать основы здорового образа жизни;
- воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию;

- развивать внимание, наблюдательность, зрительную память;
- развивать наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- развивать координацию движений.
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- воспитывать стремление к достижению ситуации успеха;

## 1.4.Содержание программы

### 1.4.1. Учебный план

Таблица 1

| № п/п | Наименование разделов  | Количество часов |          |           | Формы аттестации/контроля                  |
|-------|--|------------------|----------|-----------|--|
|       |  | Всего            | Теория   | Практика  |  |
| 1     | Вводное занятие. Техника безопасности  | 2                | 1        | 1         | входящий контроль/<br>устный опрос         |
| 2     | Ознакомление с физическими свойствами воды   | 7                | 1        | 6         | текущий контроль/педагогическое наблюдение |
| 3     | Движение ногами кролем на спине и кролем на груди  | 15               | 1        | 14        | текущий контроль/зачет                     |
| 4     | Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине   | 12               | 1        | 11        | текущий контроль/педагогическое наблюдение |
| 5     | Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием | 9                | 1        | 8         | текущий контроль/педагогическое наблюдение |
| 6     | Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди             | 7                | 1        | 6         | текущий контроль/зачет                     |
| 7     | Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине                        | 7                | 1        | 6         | текущий контроль/зачет                     |
| 8     | Игры   | 11               | 1        | 10        | текущий контроль/педагогическое наблюдение |
| 9     | Повторение пройденного. Промежуточная аттестация   | 2                | 1        | 1         | итоговый контроль/зачет                    |
|       | <b>Итого</b>   | <b>72</b>        | <b>9</b> | <b>63</b> |  |

### 1.4.2. Содержание учебного плана

#### Тема 1с. Техника безопасности. (2 часа)

**Формы проведения занятия:** беседа, практическая работа на воде, спортивные игры.

**Теория (1ч.)** Физическая культура и спорт. История спортивного плавания.

Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей

**Практика (1 ч.)** Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности. Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

**Форма контроля:** устный опрос, педагогическое наблюдение.

**Оборудование и оснащение:** шест спасательный, надувные мячи, доски плавательные, нарукавники для плавания, веревка с поплавками, спасательный круг, скамейки.

## **Тема 2. Ознакомление с физическими свойствами воды. (7 часов)**

**Формы проведения занятия:** беседа, практическая работа на воде, спортивные игры.

**Теория (1 ч.)** Рассказ о физических свойствах воды. Закон Архимеда. Сообщение правил о задержке дыхания под водой. Сообщение о правилах всплытия, лежании и скольжении на воде (правильное положение пловца в воде). Рассказ о способах дыхания в воде. Зрительная ориентация в воде.

**Практика (6ч.)** Подготовительные упражнения для ознакомления с водой.

1. Контрастные упражнения: различные виды ходьбы, бега, передвижения с гребковыми движениями рук.
2. Упражнения на задержку дыхания и погружение - предназначены для преодоления инстинктивного страха перед погружением под воду; обучения открыванию глаз и ориентировке в воде:
3. Упражнения на всплытие - направлены на ознакомление с непривычным состоянием невесомости и выталкивающей силой воды: «Поплавок».
4. Упражнения на лежание. Во время выполнения данной группы упражнений происходит: 1) освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине); 2) освоение возможного изменения положения тела в воде; 3) освоение навыка перехода из горизонтального в вертикальное положение.
5. Упражнения на скольжение позволяют решить следующие задачи: 1) освоение равновесия и обтекаемого положения тела; 2) формирование умения вытягиваться вперед в направлении движения; 3) освоение горизонтального «рабочего» положения тела.
6. Упражнения на дыхание способствуют: 1) освоению навыка задержки дыхания на вдохе; 2) формированию умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; 3) освоению выдохов в воду; 4) формирование ритма дыхания.
7. Учебные прыжки в воду. Они помогают решать разнообразные задачи: 1) снять страх перед водой и быстрее освоиться с новой средой, овладеть умением выполнять гребковые движения в воде; 2) подготовиться к успешному освоению старта и ориентирования под водой; 3) содействовать воспитанию смелости и уверенности.

**Форма контроля:** устный опрос, педагогическое наблюдение.

**Оборудование и оснащение:** шест спасательный, надувные мячи, доски плавательные, нарукавники для плавания, веревка с поплавками, спасательный круг, скамейки.

## **Тема 3. Движение ногами кролем на спине и кролем на груди (15 часов) Теория.**

**Формы проведения занятия:** беседа, практическая работа на воде, спортивные игры.

**Теория (1 ч)** Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног кролем на груди и кролем на спине.

**Практика(14 ч).** Упражнения для изучения техники движения ног кролем на груди и дыхания. Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.
3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Движения ногами кролем на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Движения ногами кролем на спине сидя, лежа, с опорой рук о бортик.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Движения ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук и хватами за доску.
3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении с различными исходными

положениями рук.

**Форма контроля:** устный опрос, педагогическое наблюдение.

**Оборудование и оснащение:** шест спасательный, надувные мячи, доски плавательные, нарукавники для плавания, веревка с поплавками, спасательный круг, скамейки.

#### **Тема 4. Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине в согласовании сдыханием (12 часа)**

**Формы проведения занятия:** беседа, практическая работа на воде, спортивные игры.

**Теория(1 ч).** Краткий обзор техники движения рук в кроле на груди и кроле на спине в согласовании с дыханием.

**Практика(11 ч).** Техника движения рук в кроле на груди.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на груди и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок. Плавание на руках с различным ритмом дыхания (колобашка в ногах).

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок дыхание 2:2, 3:3.

**Форма контроля:** устный опрос, педагогическое наблюдение.

**Оборудование и оснащение:** шест спасательный, надувные мячи, доски плавательные, нарукавники для плавания, веревка с поплавками, спасательный круг, скамейки.

#### **Тема 5. Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием (9 часов)**

**Формы проведения занятия:** беседа, практическая работа на воде, спортивные игры.

**Теория(1 ч).** Координация движений в кроле на груди. Движения рук и ног. Координация движений в кроле на спине. Движения рук и ног. Двух ударный, четырехударный, шестиударный кроль (количество движений ног на один гребковый цикл).

**Практика(8 ч).** Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием кролем на груди и на спине.

Упражнения для изучения согласования движений рук и ног с дыханием в кроле на груди.

1. Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания.

2. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием. Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.

3. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).

Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием в кроле на спине.

Упражнения для изучения согласования движений с выполнением вдоха и выдоха без задержки дыхания плавание в полной координации.

**Форма контроля:** устный опрос, педагогическое наблюдение.

**Оборудование и оснащение:** шест спасательный, надувные мячи, доски плавательные, нарукавники для плавания, веревка с поплавками, спасательный круг, скамейки.

#### **Тема 6. Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди(7 часов)**

**Формы проведения занятия:** беседа, практическая работа на воде, спортивные игры.

**Теория(1 ч).** Техника поворотов в различных стилях плавания. Обзор техники простейших поворотов в кроле на груди и в кроле на спине (закрытый, открытый, плоский поворот).

**Практика(6 ч).** Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

1. Упражнения на изучение фазы отталкивания: погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.

2. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», движения ногами кролем на груди и первые гребковые движения руками.

3. Упражнения на изучение фазы касания (одной рукой) с места с наплыва.

4. Упражнения на изучение фазы вращения на задержке дыхания.

5. Выполнение простого закрытого поворота

Самостоятельное выполнение обучаемыми «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота.

Выполнение поворотов с касанием рукой бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами на спине и на груди (в положении «Стрелочка») Упражнения для изучения плоского поворота.

1. Упражнения на изучение фазы касания с места, с движения.

2. Упражнения на изучение фазы вращения.

3. Упражнения на изучение фазы отталкивания.

4. Упражнения на изучение фазы скольжения

5. Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

**Форма контроля:** устный опрос, педагогическое наблюдение.

**Оборудование и оснащение:** шест спасательный, надувные мячи, доски плавательные, нарукавники для плавания, веревка с поплавками, спасательный круг, скамейки.

## **Тема 7. Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине(7 часов)**

**Формы проведения занятия:** беседа, практическая работа на воде, спортивные игры.

**Теория(1 ч).** Техника и порядок выполнения старта. Исходное положение пловца при выполнении старта. Старт при плавании кролем на груди и на спине. Вход в воду после старта и дальнейшее положение корпуса пловца. Стартовые команды.

**Практика(6 ч).** Выполнение старта при плавании кролем на груди. Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами кроль на груди, брасс и дельфин).

1. Упражнения, сидя на бортике бассейна из различных исходных положений.

2. Упражнения, стоя на бортике бассейна из различных исходных положений. Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.

1. Упражнения для изучения старта из воды, стартовые команды.

**Форма контроля:** устный опрос, педагогическое наблюдение.

**Оборудование и оснащение:** шест спасательный, надувные мячи, доски плавательные, нарукавники для плавания, веревка с поплавками, спасательный круг, скамейки.

## **Тема 8. Игры (11 часов)**

**Формы проведения занятия:** беседа, практическая работа на воде, спортивные игры.

**Теория(1 ч).** Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр.

**Практика(10 ч).** Водное поло по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна) Водный баскетбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна) Водный волейбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)

Водное поло, водный баскетбол на глубокой части бассейна. Мини-игры: «Лучший водолаз», «Торпеды», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

**Форма контроля:** устный опрос, педагогическое наблюдение.

**Оборудование и оснащение:** шест спасательный, надувные мячи, доски плавательные, нарукавники для плавания, веревка с поплавками, спасательный круг, скамейки.



## **Тема 9. Повторение пройденного (2 часа)**

**Теория(1 ч).** Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших учащихся. Оценка техники плавания. Оценка прохождения дистанции.

**Практика(1 ч).** Выполнение контрольных упражнений и заданий. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение. Подведение итогов.

**Форма контроля:** итоговый зачет.

**Оборудование и оснащение:** шест спасательный, надувные мячи, доски плавательные, нарукавники для плавания, веревка с поплавками, спасательный круг, скамейки.

### **1.4.3. Планируемые результаты обучения на стартовом уровне**

#### **Образовательно-предметные результаты**

##### ***Учащиеся будут знать:***

- историю развития плавания как вида спорта;
- этику поведения в бассейне;
- основы анатомии и физиологии человека;
- основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- правила техники безопасности;
- способы закаливания;
- основы профилактики травматизма;
- режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- основы техники в плавании;
- формы взаимоотношений в коллективе со сверстниками.

##### ***Учащиеся будут уметь:***

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- демонстрировать основные устойчивые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание);
- применять основы спортивной тактики, техники;
- использовать знания основ анатомии и физиологии человека для самоотренировки;
- самостоятельно тренироваться;
- соблюдать этику поведения в бассейне;
- выполнять профилактику травматизма;
- соблюдать режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни, закаливания.

#### **Компетентностные результаты**

##### ***Учащиеся приобретут следующие компетенции:***

- формулирование и определение цели учебной деятельности;
- планирование действий и работа по плану;
- основы рефлексии;
- ориентирование в источниках информации;
- поиск и применение новой информации;
- последовательное изложение мыслей в обсуждениях;
- адекватное восприятие мнений других людей.

#### **Личностные результаты**

##### ***Учащимися будут проявлены:***

- любознательность и познавательный интерес;
- фантазия, воображение;
- понимание основ здорового образа жизни;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- внимание, наблюдательность, зрительная память;
- наглядно-образное и ассоциативное мышление;

- улучшенная координация движений, точность глазомера;
- дисциплинированность, ответственность;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- стремление к достижению и переживанию ситуации успеха;
- понимание духовно-нравственных ценностей.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

Таблица 2

| № п/п | Год обучения, номер группы | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий             | Нерабочие праздничные дни            | Сроки проведения промежуточной аттестации |
|-------|----------------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---|
| 1     | 2024-2025 группа №1        | 02.09.2024          | 31.05.2024             | 36                        | 72                      | 72                       | 2 раза в неделю по 1 часу | Согласно производственному календарю | Декабрь/май                               |
| 2     | 2024-2025 группа №2        | 02.09.2024          | 31.05.2024             | 36                        | 72                      | 72                       | 2 раза в неделю по 1 часу | Согласно производственному календарю | Декабрь/май                               |
| 3     | 2024-2025 группа №3        | 02.09.2024          | 31.05.2024             | 36                        | 72                      | 72                       | 2 раза в неделю по 1 часу | Согласно производственному календарю | Декабрь/май                               |

### 2.2 Оценочные материалы

Для оценки результатов обучения на стартовом уровне применяется комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия: мониторинг результатов обучения по программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка) (Приложение 3); мониторинг уровня проявления компетенций (Приложение 4), мониторинг уровня проявления личностных качеств (Приложение 5), сводную карту педагогического мониторинга (Приложение 6).

Результатом обучения на стартовом уровне является освоение учащимися программы и переход на базовый уровень не менее 25% учащихся, освоивших программу.

### 2.3. Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов.

*Формы выявления и оценки образовательных результатов:*

В основе определения результата обучения и воспитания лежит дифференцированный подход. Критерии результативности, прежде всего, ориентированы на развитие личности и включают оценку освоения определенного объема знаний умений и навыков.

Для проверки знаний, умений и навыков используются следующие методы педагогического контроля:

- входной – проводится перед началом работы над модулем, предназначен для выяснения уровня подготовленности к изучению модуля, формой проведения может быть опрос, тест и др.
- текущий – предназначен для контроля за успеваемостью обучающихся и усвоения ими

темы, основные формы проведения – фронтальный опрос, карточки с заданиями и др.

- тематический – проводится после изучения раздела, может быть организована выставка, самостоятельная работа, контрольные вопросы и др.

- промежуточный – промежуточный контроль представляет собой набор заданий по изученным темам.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

- наблюдение за детьми в процессе работы;

- тестирование;

Уровень освоения программного материала за полугодие определяется по результатам тестового итогового контроля по темам. По результатам данного контроля будет производиться отбор ребят на обучение, по программе базового уровня. Для прохождения отбора необходимо успешно выполнить 50-70% предложенных заданий.

В программе предусмотрена шкала оценки результатов:

Н – Низкий уровень

С – Средний уровень

В – Высокий уровень

Такая система оценки качества и эффективности деятельности обучающихся образовательного процесса позволяет сравнивать ожидаемый и конечный результат образовательной деятельности.

*Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов.*

Для отслеживания и демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы: электронный журнал учета работы педагога в АИС «Навигатор», собеседование, опрос, практическая работа, самостоятельная работа учащегося, тестирование, выставки и конкурсы различного уровня, фотоматериалы (участие в выставках, готовые работы), мониторинг.

#### **2.4 Формы промежуточной аттестации.**

Опрос, практическая работа, тестирование, самостоятельная работа, сдача нормативов. Аттестация проводится дважды: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

#### **2.5. Методическое обеспечение программы.**

*Современные педагогические технологии.*

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии: технология развивающего обучения, технология дифференцированного обучения, технология индивидуального обучения, здоровьесберегающие технологии, технология сотрудничества, технология создания ситуации успеха.

*Методы обучения.*

В процессе реализации программы применяются методы и приемы обучения, основанные на общении, диалоге педагога и учащихся, развитии творческих способностей детей:

– словесный (рассказ, беседа, объяснение);

– практический (упражнения, заучивание);

– наглядный (работа с иллюстративным материалом, с карточками, просмотр видеозаписей по темам).

*Особенности и формы организации образовательного процесса* – групповая, с возможным использованием дистанционно образовательных технологий.

*Типы учебного занятия:* вводное занятие, ознакомление с новым материалом, комбинированное занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, контролю знаний, умений и навыков, занятие по углублению знаний.

*Формы учебного занятия* - формы занятий выбираются с учетом целей, содержания и потребностей участников образовательного процесса. При проведении занятий используются следующие формы работы:

- практическое занятие;

- занятие-соревнование;

- экскурсия;
- консультация;
- выставка.

Программой предусмотрено проведение комбинированных занятий: занятия состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает именно практическая часть.

### *Примерный алгоритм проведения учебного занятия*

Таблица 3

|   | Этап занятия          | Вид деятельности   |
|---|-----------------------|--|
| 1 | Организационный этап  | Организация учащихся на начало занятия.<br>Повторение правил безопасной работы в бассейне  |
| 2 | Подготовительный этап | Комплекс разминочных общеукрепляющих упражнений.   |
| 3 | Основной этап         | Отработка упражнений на воде<br>Отработка стилей плавания  |
| 4 | I. Завершающий этап   | Подвижные игры или комплекс упражнений на воде<br>Заминка (восстановительные упражнения).<br>Рефлексия, самоанализ результатов.<br>Обсуждения результатов занятия.<br>Подведение итогов занятия. |

### **Дидактические и методические материалы**

Таблица 4

| № | Название разделов                 | Дидактические и методические материалы   |
|---|-----------------------------------|--|
| 1 | Введение в программу              | - Инструкции по технике безопасности на занятиях<br>- инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием.<br>- физкультурно-оздоровительные комплексы;<br>- специализированная учебная литература по плаванию;<br>- аудио- и видеоматериалы, методические рекомендации по организации образовательного процесса;<br>- Мультимедийные презентации:<br><i>Гигиена спортсмена.</i><br><i>История плавания.</i> |
| 2 | Общая физическая подготовка       | - Комплексы упражнений ОФП для развития различных групп мышц/физических качеств.   |
| 3 | Специальная физическая подготовка | - Специальные упражнения для развития СФП;<br>- Комплексы упражнений СФП для развития различных групп мышц/физических качеств.<br>- инструкция «Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования»  |
| 4 | Техническо-тактическая подготовка | - Видеоматериалы «Плавание»;<br>- Терминологические диктанты.  |
| 5 | Промежуточная аттестация          | - Квалификационные нормативы;<br>- Терминологические диктанты.   |
| 6 | Участие в спортивных мероприятиях | - правила соревнований по плаванию   |

## 2.6. Условия реализации программы.

### *Материально-технические условия.*

Для занятий объединения используется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г). Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением, с проточным водоснабжением. Кабинет эстетически оформлен, правильно организованы рабочие места. Места хранения инструментов и материалов соответствуют технике безопасности.

*Оборудование.* Шест спасательный, надувные мячи, доски плавательные, нарукавники для плавания, веревка с поплавками, спасательный круг, скамейки.

В процессе реализации программы используются тематические видеоматериалы (презентации, тематические мастер-классы, виртуальные экскурсии), интернет-источники.

-ФИНА : [www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной Федерации Плавания

-LEN : [www.len.eu](http://www.len.eu) - официальный сайт Европейской Лиги Плавания

-[www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания.

-[www.kamswimming.ru](http://www.kamswimming.ru) - сайт Камчатской федерации плавания.

-[www.primswimming.ru](http://www.primswimming.ru) - официальный сайт Федерации плавания Приморского края.

-Контур детского плавания: [swimming.khv.ru](http://swimming.khv.ru) - федерация плавания Хабаровского края.

Новости, объявления, протоколы, фотоотчеты

### **Кадровые условия.**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

## 3. Рабочая программа воспитания.

**Цель:** формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

### **Задачи:**

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;
- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость, ответственность, любовь ко всему живому;
- выявлять и развивать творческие способности и склонности детей.
- раскрывать потенциал каждого ребенка, предоставлять возможности реализовать себя.

### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

- уважение к художественной культуре, искусству народов России;
- восприимчивость к разным видам искусства;
- интереса к истории искусства, достижениям и биографиям мастеров;
- опыт творческого самовыражения в искусстве,
- заинтересованность в презентации своего творческого продукта,
- опыт участия в концертах, выставках и т. п.;
- стремления к сотрудничеству,
- уважение к старшим; ответственность; воля и дисциплинированность в творческой деятельности;
- опыт представления в работах российских традиционных духовно-нравственных ценностей, исторического и культурного наследия народов России;
- опыт художественного творчества как социально значимой деятельности.

### *Направления деятельности:*

- духовно-нравственное;
- культура безопасности жизнедеятельности;

- здоровьесберегающее.

*Формы:* праздник, конкурс, экскурсия, конкурс-развлекательные программы, сюжетно-ролевые и социальные игры, беседа, выставка.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, поддержка, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

*Технологии:* педагогическая поддержка, игровые технологии, технологии диалогового взаимодействия (дискуссии, диспуты).

### Диагностика результатов воспитательной деятельности.

Таблица 5

| Периодичность                            | Качества личности учащихся   | Методы (методики)  | Кто проводит   | Итоговые документы                         |
|--|--|--|--|--|
| 2 раза в год<br>(октябрь,<br>апрель-май) | уровень воспитанности<br>самооценка<br>нравственные<br>ориентации  | Методика<br>М.И. Шиловой<br>Методика<br>Дембо- Рубинштейн в<br>модификации<br>А.М. Прихожан<br>Методика «Закончи<br>предложения» | Совместно<br>педагог-<br>психолог и<br>педагог<br>Педагог-<br>психолог | заключение<br><br>заклучение<br>заклучение |
| 2 раза в год                             | Уровень развития:<br>внимание, волевые<br>качества,<br>аккуратность умение<br>ставить цели и искать<br>пути их достижения;<br>умение<br>самостоятельно<br>выбирать критерии<br>для оценки; умение<br>отстаивать<br>собственное мнение и<br>уважать мнения<br>других. | Наблюдение   | Алдошкина<br>О.Н.  | протокол                                   |

### Планируемые результаты.

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- Толерантность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами;
- Соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида).

### Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год. Воспитательные мероприятия в объединении «Оздоровительное плавание»

Таблица 6

| № п/п. | Название события, мероприятия                | Сроки    | Форма проведения                     | Практический результат и информационный продукт                         |
|--------|--|----------|--------------------------------------|---|
| 1.     | Государственные атрибуты и символы РФ        | сентябрь | Выставка-конкурс                     | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей                             |
| 2.     | «Мы вместе»                                  | сентябрь | Круглый стол                         | Фотоотчет о о проведении родительского собрания. Заметка на сайте Школы |
| 3.     | Акция ко Дню отца «Творческая мастерская»    | октябрь  | Конкурс                              | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей                             |
| 4.     | День Учителя                                 | ноябрь   | Выставка-конкурс                     | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей                             |
| 5.     | «Детству безопасные дороги»                  | ноябрь   | Выставка, конкурс                    | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей                             |
| 6.     | «Дорога сказок»                              | декабрь  | Выставка, конкурс                    | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей                             |
| 7.     | «Свет Рождества»                             | декабрь  | Выставка, конкурс                    | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей                             |
| 8.     | «Новогодняя открытка»                        | декабрь  | Мастер-класс для родителей           | Фотоотчет о мастер-классе. Заметка на сайте Школы                       |
| 9..    | Охрана труда глазами детей                   | январь   | Выставка, конкурс                    | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей                             |
| 10.    | «Я вхожу в мир искусств»                     | январь   | Выставка, фестиваль                  | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей                             |
| 11.    | «Космос глазами детей», Космос мир фантазий» | апрель   | Выставка конкурс                     | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей                             |
| 12.    | «Ступени мастерства»                         | май      | Показательная выставка для родителей | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей                             |
| 13..   | Дети рисуют победу                           | май      | Выставка конкурс                     | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей                             |

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

##### 4.1 Список рекомендованной литературы для педагогов

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции от 31.07.2020г.)
2. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 № 196
3. «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ»(в редакции от

30.09.2020г.),

4. Постановление Правительства РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г.

№ 28»

5. Булгакова Н. Ж. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 2000. – 288 с.

Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. /Н. Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 1986. – 191с.

6. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО

«Издательство АСТ»; 2002. – 160 с.

#### **4.2. Список рекомендованной литературы для учащихся**

1. Булгакова Н. Ж. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 2000. – 288 с.

Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. /Н. Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 1986. – 191с.

2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО

«Издательство АСТ»; 2002. – 160 с.

#### **4.3Список рекомендованной литературы для родителей**

1. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012.

- 377 с.

2. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.:Физкультура и спорт, 2012. - 975 с.

3. Ваньков, А. Учитесь плавать кролем на спине / А. Ваньков. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 285 с.

4. Дружинин, Б. Л. Как научить ребенка плавать / Б.Л. Дружинин. - М.:Перспектива, 2020. - 875 с.

5. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - М.:Феникс, 2016. - 320 с.



## 5. ПРИЛОЖЕНИЕ

## Календарно-тематическое планирование

Приложение 1

Группа №1,2,3,4

| № п/п  | Дата план | Дата факт | Тема занятий                                  | кол-во часов | Форма/ тип занятий  | Место проведения | форма контроля                   |
|--|-----------|-----------|---|--------------|---|------------------|----------------------------------|
| <b>Вводное занятие</b>                                   |           |           |   | <b>2</b>     |   |                  |                                  |
| 1  |           |           | Введение в программу                          | 1            | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62     | Опрос, практическая работа, игра |
| 2  |           |           | Техника безопасности                          | 1            | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62     | Опрос, практическая работа, игра |
| <b>Ознакомление с физическими свойствами воды.</b>       |           |           |   | <b>7</b>     |   |                  |                                  |
| 3  |           |           | Контрастные упражнения: различные виды ходьбы | 1            | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62     | практическая работа, игра        |
| 4  |           |           | Упражнения на задержку дыхания и погружение   | 1            | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62     | практическая работа, игра        |
| 5  |           |           | Упражнения на всплывание                      | 1            | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62     | практическая работа, игра        |
| 6  |           |           | Упражнения на лежание                         | 1            | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62     | практическая работа, игра        |
| 7  |           |           | Упражнения на скольжение                      | 1            | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62     | практическая работа, игра        |
| 8  |           |           | Упражнения на дыхание способствуют            | 1            | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62     | практическая работа, игра        |
| 9  |           |           | Учебные прыжки в воду.                        | 1            | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62     | практическая работа, игра        |
| <b>Движение ногами кролем на спине и кролем на груди</b> |           |           |   | <b>15</b>    |   |                  |                                  |
| 10   |           |           | Упражнения, выполняемые                       | 1            | Практическая работа/занятие                                 | МБОУ СОШ №62     | практическая работа,             |

|    |  |  |  |   |   |              |                           |
|----|--|--|--|---|---|--------------|---------------------------|
|    |  |  | у неподвижной опоры  |   | ознакомление с новым материалом                             |              | игра                      |
| 11 |  |  | Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры                                | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 12 |  |  | Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры                                | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 13 |  |  | Упражнения, выполняемые с подвижной опорой движения ногами кролем на груди | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 14 |  |  | Движения ногами кролем на груди  | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 15 |  |  | Движения ногами кролем на груди  | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 16 |  |  | Движения ногами кролем на груди  | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 17 |  |  | Движения ногами кролем на задержке дыхания                                 | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 18 |  |  | Движения ногами кролем на задержке дыхания                                 | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 19 |  |  | Движения ногами кролем на спине сидя                                       | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 20 |  |  | Движения ногами кролем на спине сидя                                       | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 21 |  |  | Движения ногами кролем   | 1 | Практическая работа/занятие                                 | МБОУ СОШ №62 | практическая работа,      |

|   |  |  |   |    |   |              |                           |
|---|--|--|---|----|---|--------------|---------------------------|
|   |  |  | на спине лежа   |    | ознакомление с новым материалом                             |              | игра                      |
| 22  |  |  | Движения ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук ихватами за доску. | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 23  |  |  | Упражнения, выполняемые с подвижной опорой  | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 24  |  |  | Упражнения, выполняемые с подвижной опорой  | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| <b>Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине в согласовании с дыханием</b> |  |  |   | 12 |   |              |                           |
| 25  |  |  | Краткий обзор техники движения рук в кроле на груди                                       | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 26  |  |  | Техника движения рук в кроле на груди.  | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 27  |  |  | Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна  | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 28  |  |  | Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна  | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 29  |  |  | Упражнения, выполняемые с подвижной опорой  | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 30  |  |  | Упражнения, выполняемые с подвижной опорой  | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 31  |  |  | Упражнения,   | 1  | Практическая  | МБОУ         | практическая              |

|   |  |  |  |   |   |              |                            |
|---|--|--|--|---|---|--------------|----------------------------|
|   |  |  | выполняемые в без опорном положении                                  |   | работа/занятие ознакомление с новым материалом              | СОШ №62      | я работа, игра             |
| 32  |  |  | Упражнения, выполняемые в без опорном положении                      | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическа я работа, игра |
| 33  |  |  | Плавание с выполнением движения одними руками ноги держат колобашку. | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическа я работа, игра |
| 34  |  |  | Плавание с выполнением движения одними руками ноги держат колобашку. | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическа я работа, игра |
| 35  |  |  | Выполнение гребка руками из различных исходных положений.            | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическа я работа, игра |
| 36  |  |  | Выполнение гребка руками из различных исходных положений.            | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическа я работа, игра |
| <b>Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием</b> |  |  |  | 9 |   |              |                            |
| 37  |  |  | Координация движений в кроле на груди.                               | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическа я работа, игра |
| 38  |  |  | Координация движений в кроле на груди.                               | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическа я работа, игра |
| 39  |  |  | Движения рук и ног   | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическа я работа, игра |
| 40  |  |  | Плавание кролем в полной   | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым            | МБОУ СОШ №62 | практическа я работа, игра |

|   |  |  |  |   |   |              |                           |
|---|--|--|--|---|---|--------------|---------------------------|
|   |  |  | координации движений   |   | материалом  |              |                           |
| 41  |  |  | Плавание кролем в полной координации движений                              | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 42  |  |  | Упражнение на согласование движения рук и ног                              | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 43  |  |  | Упражнение на согласование движения рук и ног                              | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 44  |  |  | Упражнения для изучения согласования движений                              | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 45  |  |  | Упражнения для изучения согласования движений с выполнением вдоха и выдоха | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| <b>Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди</b> |  |  |  | 7 |   |              |                           |
| 46  |  |  | Техника поворотов в различных стилях плавания                              | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 47  |  |  | Упражнения на изучение фазы отталкивания                                   | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 48  |  |  | Движения ногами кролем на груди и первые гребковые движения руками.        | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |

|  |  |  |   |   |   |              |                           |
|--|--|--|---|---|---|--------------|---------------------------|
| 49   |  |  | Движения ногами кролем на груди и первые гребковые движения руками.   | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 50   |  |  | Упражнения на изучение фазы касания (одной рукой) с места с наплыва.  | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 51   |  |  | Упражнения на изучение фазы вращения на задержке дыхания              | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 52   |  |  | Выполнение простого закрытого поворота                                | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| <b>Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине</b> |  |  |   | 7 |   |              |                           |
| 53   |  |  | Техника и порядок выполнения старта                                   | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 54   |  |  | Выполнение старта при плавании кролем на груди                        | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 55   |  |  | Упражнения, сидя на бортике бассейна                                  | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 56   |  |  | Упражнения, сидя на бортике бассейна                                  | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 57   |  |  | Упражнения, стоя на бортике бассейна из различных исходных положений. | 1 | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |

|                     |  |  |   |    |   |              |                           |
|---------------------|--|--|---|----|---|--------------|---------------------------|
| 58                  |  |  | Упражнения, стоя на бортике бассейна из различных исходных положений. | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 59                  |  |  | Упражнения для изучения старта из воды, стартовые команды.            | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| <b>Игры на воде</b> |  |  |   | 11 |   |              |                           |
| 60                  |  |  | Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр.       | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 61                  |  |  | Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр.       | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 62                  |  |  | Водное поло по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)         | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 63                  |  |  | Водный баскетбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)    | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 64                  |  |  | Водный волейбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)     | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 65                  |  |  | Водное поло, водный баскетбол на глубокой части бассейна.             | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |
| 66                  |  |  | Мини-игры: «Лучший водолаз»,  | 1  | Практическая работа/занятие ознакомление с новым материалом | МБОУ СОШ №62 | практическая работа, игра |

|                               |  |  |   |    |  |                 |                                  |
|-------------------------------|--|--|---|----|--|-----------------|----------------------------------|
|                               |  |  | «Торпеды»,<br>«Скользящие<br>стрелы»  |    | материалом   |                 |                                  |
| 67                            |  |  | Мини-игры:<br>«Лучший<br>водолаз»,<br>«Торпеды»,<br>«Скользящие<br>стрелы», «Кто<br>лучше», «Кто<br>дальше»,<br>«Кто<br>быстрее». | 1  | Практическая<br>работа/занятие<br>ознакомление с новым<br>материалом | МБОУ<br>СОШ №62 | практическа<br>я работа,<br>игра |
| 68                            |  |  | Мини-игры:<br>«Лучший<br>водолаз»,<br>«Торпеды»,<br>«Скользящие<br>стрелы»  | 1  | Практическая<br>работа/занятие<br>ознакомление с новым<br>материалом | МБОУ<br>СОШ №62 | практическа<br>я работа,<br>игра |
| 69                            |  |  | Мини-игры:<br>«Лучший<br>водолаз»,<br>«Торпеды»,<br>«Скользящие<br>стрелы»  | 1  | Практическая<br>работа/занятие<br>ознакомление с новым<br>материалом | МБОУ<br>СОШ №62 | практическа<br>я работа,<br>игра |
| 70                            |  |  | Мини-игры:<br>«Кто лучше»,<br>«Кто дальше»,<br>«Кто<br>быстрее».  | 1  | Практическая<br>работа/занятие<br>ознакомление с новым<br>материалом | МБОУ<br>СОШ №62 | практическа<br>я работа,<br>игра |
| <b>Повторение пройденного</b> |  |  |   | 2  |  |                 |                                  |
| 71                            |  |  | Повторение<br>пройденного<br>материала  | 1  | Практическая<br>работа/занятие<br>ознакомление с новым<br>материалом | МБОУ<br>СОШ №62 | сдача<br>нормативов              |
| 72                            |  |  | Промежуточна<br>я аттестация  | 1  | Сдача<br>нормативов/Систематизац<br>ия и обобщение знаний            | МБОУ<br>СОШ №62 | сдача<br>нормативов              |
|                               |  |  | ИТОГО   | 72 |  |                 |                                  |



**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«Оздоровительное плавание»  
2024-2025 уч. год.**

Таблица 8

| Показатели<br>(оцениваемые<br>параметры)  | Критерии  | Степень выраженности<br>оцениваемого показателя   | Кол-во<br>баллов | Способы<br>отслеживан<br>ия<br>результатов        |
|---|---|---|------------------|---|
| <b>1. Теоретическая подготовка</b>  |   |   |                  |   |
| 1.1. Теоретические<br>знания<br>(по разделам учебного<br>плана программы)         | Соответствие<br>теоретических<br>знаний ребёнка<br>программным<br>требованиям   | Низкий уровень (учащийся<br>овладел менее чем ½ объёма<br>знаний, предусмотренных<br>программой в конкретный<br>период)     | 1                | Тестирование,<br>контрольный<br>опрос             |
|   |   | Средний уровень (объём<br>усвоенных учащимся<br>знаний составляет более ½)  | 2                |   |
|   |   | Высокий уровень (учащийся<br>освоил весь объём знаний,<br>предусмотренных<br>программой в конкретный<br>период)             | 3                |   |
| 1.2. Владение<br>специальной<br>терминологией                                     | Осмысленность<br>и правильность<br>использования<br>специальной<br>терминологии | Низкий уровень<br>(учащийся часто<br>избегает употреблять<br>специальные термины)   | 1                | Собеседовани<br>е,<br>тестирование                |
|   |   | Средний уровень (учащийся<br>сочетает специальную<br>терминологию с бытовой)  | 2                |   |
|   |   | Высокий уровень<br>(учащийся употребляет<br>специальные термины<br>осознанно, в полном<br>соответствии с их<br>содержанием) | 3                |   |
| <b>2. Практическая подготовка</b>   |   |   |                  |   |
| 2.1. Практические<br>умения и навыки (по<br>разделам учебного<br>плана программы) | Соответствие<br>практических<br>умений и навыков<br>программным<br>требованиям  | Низкий уровень<br>(учащийся овладел<br>программными умениями<br>и навыками менее чем ½)                                     | 1                | Контрольное<br>задание,<br>практическая<br>работа |
|   |   | Средний уровень (объём<br>освоенных учащимся<br>умений и навыков<br>составляет более ½)                                     | 2                |   |
|   |   | Высокий уровень (учащийся<br>овладел всеми программными<br>умениями и навыками за   | 3                |   |

|  |  | конкретный период)   |   |  |
|--|--|--|---|--|
| 2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением | Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения | Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)               | 1 | Контрольное задание, практическая работа |
|  |  | Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)                                 | 2 |  |
|  |  | Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)                    | 3 |  |
| 2.3. Творческие навыки                               | Креативность в выполнении практических заданий                               | Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога) | 1 | Учебный проект, выставка                 |
|  |  | Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)             | 2 |  |
|  |  | Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)         | 3 |  |

**Критерии оценки результатов обучения учащихся:**

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

**Примечание**

Для показателей пунктов 1.1 и 2.1 оценивается каждый раздел учебного плана программы и высчитывается количество баллов на основе среднего арифметического.

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«Оздоровительное плавание»  
2024-2025 уч. год**

Таблица 9

| Компетенции                           | Критерии  | Уровень проявления оцениваемой компетенции   | Способы отслеживания результатов              |
|---------------------------------------|---|--|---|
| 3.1. Учебнопознавательные компетенции | Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять, делать выводы                       | <p>Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)</p> <p>Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)</p> <p>Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)</p> | Анализ практической, исследовательской работы |
| 3.2. Информационные компетенции       | Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования | <p>Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)</p> <p>Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)</p> <p>Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)</p>   | Анализ практической, исследовательской работы |

|  |   |   |            |
|--|---|---|------------|
| 3.3.<br>Коммуникативные<br>компетенции | Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия, речевые умения (изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии) | Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в общении неуверенное или отстраненное, взаимодействие малопродуктивное)                         | Наблюдение |
|  |   | Средний уровень (учащийся побуждается педагогом к творческой деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам)         |            |
|  |   | Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в дискуссиях, легко встраивается в работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)                  |            |
|  |   | Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)                          |            |
|  |   | Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие) |            |

**Условные обозначения**

Н – низкий уровень

С – средний уровень

В – высокий уровень

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ  
ЛИЧНОСТНЫХ И РЕЗУЛЬТАТОВ  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«Оздоровительное плавание»**

Ф. И. О. \_\_\_\_\_, 2024-2025 уч. год

Таблица 10

| Личностные результаты                             | Критерии личностных результатов   | Уровень проявления личностных результатов   | Способы отслеживания результатов |
|---|---|---|----------------------------------|
| 4.1. Морально-нравственные установки и смыслы     | Понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме, личностные ценности | <p>Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)</p> <p>Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)</p> <p>Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)</p>   | Наблюдение                       |
| 4.2. Мыслительные и психосоматические способности | Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности   | <p>Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов)</p> <p>Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив)</p> | Наблюдение                       |

|                                   |   |  |            |
|-----------------------------------|---|--|------------|
|                                   |   | Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив) |            |
| 4.3. Общекультурные представления | Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения, духовнонравственные основы, расширение картины мира | Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовнонравственные основы неустойчивы и слабо осознаются)  | Наблюдение |
|                                   |   | Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)   |            |
|                                   |   | Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовнонравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)                               |            |

**Условные обозначения**

Н – низкий уровень

С – средний уровень

В – высокий уровень

**Сводная карта педагогического мониторинга  
на 2024-2025 учебный год**

Объединение \_\_\_\_\_,  
Ф.И. О. учащегося \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

**Результаты обучения по программе  
«Оздоровительное плавание»**

Таблица 11

| №<br>п/п | Фамилия, имя<br>учащихся | Образовательно-предметные результаты |   |          |   | Итого |
|----------|--------------------------|--------------------------------------|---|----------|---|-------|
|          |                          | Теория                               |   | Практика |   |       |
|          |                          | Полугодия                            |   |          |   |       |
|          |                          | 1                                    | 2 | 1        | 2 |       |
| 1        |                          |                                      |   |          |   |       |

Таблица 12

| №<br>п/п | Фамилия, имя<br>учащихся | Уровень проявления компетенций |   |                |   |                 |   |
|----------|--------------------------|--------------------------------|---|----------------|---|-----------------|---|
|          |                          | Учебно- познавательные         |   | Информационные |   | Коммуникативные |   |
|          |                          | Полугодия                      |   | Полугодия      |   | Полугодия       |   |
|          |                          | 1                              | 2 | 1              | 2 | 1               | 2 |
| 1        |                          |                                |   |                |   |                 |   |

Таблица 13

| №<br>п/п | Фамилия, имя<br>учащихся | Уровень проявления личностных результатов          |   |   |   |                                 |   |
|----------|--------------------------|--|---|---|---|---------------------------------|---|
|          |                          | Морально-<br>нравственные<br>установки и<br>смыслы |   | Мыслительные и<br>психосоматическ<br>ие способности |   | Общекультурные<br>представления |   |
|          |                          | Полугодия  |   | Полугодия   |   | Полугодия                       |   |
|          |                          | 1  | 2 | 1   | 2 | 1                               | 2 |
| 1        |                          |  |   |   |   |                                 |   |

**Диагностический инструментарий.**

| Упражнения   | Оценка | Возрастная группа       |                         |                         |                         |
|--|--------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
|  |        | Младшая группа          |                         | Старшая группа          |                         |
|  |        | Мальчики                | Девочки                 | Мальчики                | Девочки                 |
| Длина скольжения<br>(метры)  | 5      | 7                       | 7                       | 7                       | 7                       |
|  | 4      | 6                       | 6                       | 6                       | 6                       |
|  | 3      | 5                       | 5                       | 5                       | 5                       |
| Оценка техники<br>плавания всеми<br>способами:<br>А) 25м на ногах<br>Б) 25м на руках | 5      | +                       | +                       |                         |                         |
|  | 4      | +                       | +                       |                         |                         |
|  | 3      | +                       | +                       |                         |                         |
|  |        |                         |                         |                         |                         |
| Проплавание<br>дистанции 200м  | 5      | Проплыть                | Проплыть                |                         |                         |
|  | 4      | дистанцию               | дистанцию               |                         |                         |
|  | 3      | технически<br>правильно | технически<br>правильно |                         |                         |
| Проплавание<br>дистанции 200м<br>кпл   | 5      |                         |                         | Проплыть                | Проплыть                |
|  | 4      |                         |                         | дистанцию               | дистанцию               |
|  | 3      |                         |                         | технически<br>правильно | технически<br>правильно |
| Проплавание<br>дистанции 400м<br>(способ по выбору)                                  | 5      |                         |                         | Проплыть                | Проплыть                |
|  | 4      |                         |                         | дистанцию               | дистанцию               |
|  | 3      |                         |                         | технически<br>правильно | технически<br>правильно |



### Нормативы для оздоровительных групп

| Контрольные упражнения   | Мальчики | Девочки |
|--|----------|---------|
| <i>Общая физическая подготовка</i>   |          |         |
| Челночный бег 3x10 м; с  | 9,5      | 10      |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м  | 3,8      | 3,3     |
| Наклон вперед с возвышения   | +        | +       |
| Выкрут прямых рук вперед-назад   | +        | +       |
| Кистевая динамометрия  | +        | +       |
| Прыжок в длину с места   | +        | +       |
| <i>Техническая подготовка</i>  |          |         |
| Длина скольжения   | 6 м      | 6 м     |
| Техника плавания всеми способами:  |          |         |
| а) с помощью одних ног   | +        | +       |
| б) в полной координации  | +        | +       |
| Выполнение стартов и поворотов   | +        | +       |
| Проплывание дистанции 100 м избранным способом                                 | +        | +       |
| <i>Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.</i> |          |         |