

**Раздел №1**

**«Комплекс основных характеристик программы»**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по **«Плаванию»**МОУ «СОШ №2 г. Ершова Саратовской области им.Героя Советского Союза Зуева М.А.» разработана в рамках **физкультурно-спортивной направленности** всоответствии с:

* «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
* «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
* «Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «СОШ № 2 г. Ершова Саратовской области».
* «Правила персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области, п.53» (утверждённые приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 г. №1077, с изменениями от 14.02.2020 г., от 12.08.2020 г.)

Так как в течение учебного года возникает непреодолимая сила, или форс-мажор – обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия и прочее), не позволяющие осуществлять обучение в обычной (очной) форме, программа реализуется с помощью электронных (дистанционных) технологий.

Разработана на основе пособия Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004 г.

**Актуальность** 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.

Достижение успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, постоянной аналитической работе. Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения режима, общефизической подготовки нельзя добиться серьёзных результатов. Ребенок, обучающийся в секции, становится самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. Такая деятельность рассчитана на работу в командах.

**Новизна** данной программы заключается в том, что подростки параллельно с обучением двигательным умениям и действиям в воде приобретают знания и навыки поддержания своего здоровья. Развитие физических качеств посредством плавания открывают новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья обучающихся.

Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается информация в интернете, просмотр видеоматериала, использование электронных (дистанционных) технологий.

**Педагогическая целесообразность.** Овладения навыками плавания является жизненно необходимым для каждого ребенка, так как способность плавать позволяет человеку уверенно чувствовать себя не только в условиях бассейна, но и в открытых водоёмах, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие у подрастающего поколения духовности, нравственности, патриотизма.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она модифицированная и имеет спортивное оздоровительное и прикладное значение. Особенность программы в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.

Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего  комплекса.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методологических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Так же в программу включен раздел **«Наставничество»,** его форма - «обучающийся-обучающийся», который способствует достижению лучших образовательных результатов, помогает развитию коммуникационных, творческих, лидерских навыков, обмену знаниями и умениями для достижения целей, адаптации к новым условиям обучения.

**Адресат, возрастные особенности обучающихся.** Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы, **14-17 лет.**

**Возрастные особенности детей14-17 лет.** В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается становление. К 14—17 годам показатели эффективности вегетативных систем почти достигают уровня взрослых. У девушек в возрасте 16—17 лет сердечно-сосудистая система достигает максимального уровня тренированности и способна переносить предельные нагрузки; у юношей это происходит на 2—3 года позднее. В дальнейшем степень тренируемости сердечно-сосудистой системы у юношей становится на 20—30% выше, чем у девушек. В юношеские годы психическое состояние спортсмена очень изменчиво. Появляются новые интересы и новые черты гражданской зрелости. Более сознательно, подходят к воспитанию воли при закаливании ее в условиях нелегкого режима занятий в спортивной и общеобразовательной школах. При обучении плаванию разновозрастных детей рекомендуется чередовать разнообразные по структуре и направленности упражнения в зависимости от возраста и плавательной подготовки. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать особое внимание на индивидуальный подход.

**Наполняемость группы** 12-15 человек. Программа предназначена для учащихся умеющих плавать. Зачисляются обучающиеся, независимо от их способности, уровня физического развития и подготовленности, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья (не имеющие медицинских противопоказаний).

**Сроки и объём реализации.** Объём образовательной программы 72 часа в год. Этот объём реализуется в течение 1 года, т.е. 9 месяцев (36 недель).

**Режим занятий.**  Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность часа - 45 минут.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:**      обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

**Задачи:**

Обучающие:

* обучить учащихся технике всех способов спортивного плавания, совершенствовать разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, повороты, финиш).
* обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.
* через **наставничество** освоить эффективные подходы к планированию учебной, общественной и другой деятельности.

Развивающие:

* развивать двигательную активность детей;
* способствовать развитию навыков личной гигиены;
* способствовать развитию костно-мышечного корсета;
* развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
* развивать **наставнические** умения и навыки.
* развивать чувство ответственности и любви к Родине.
* формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

* формировать основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
* воспитывать морально-волевые качества, патриотизм, активную жизненную позицию (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
* воспитывать самостоятельность и организованность;
* воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
* воспитывать интерес к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.
* формировать личную ответственность **наставника** за действия, поступки и творческую активность **наставляемого** в объединении.
  1. **Планируемые результаты**

После прохождения учебного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание» обучающиеся должны:

**Знать:**

**образовательные результаты:**

* значение и основы здорового образа жизни;
* историю развития спортивного плавания;
* основные теоретические сведения о плавании.

**Уметь:**

* выполнять 15-20-25 выдохов в воду;
* выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;
* выполнять скольжение на груди 6-8-10 м;
* при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование и содержание темы** | **Количество часов** | | | **Форма**  **Аттестации/ контроля** |
| **Общее** | **Теория** | **Практика** |
|  | **Модуль №1. «Плавание». 72 часа** | | | | |
| **Раздел №1. Общая физическая подготовка – 11 ч** | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Возникновение плавания. | 1 | 1 | - | Тестирование/ Онлайн-тестирование |
| 2 | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. | 2 | 1 | 1 | Зачёт/  Онлайн-зачёт |
| 3 | Подготовительные упражнения на суше. | 1 | - | 1 | (Разминка/ Онлайн-разминка). |
| 4 | Начальное понятие о стилях плавания. | 2 | 1 | 1 | (Интерактивная презентация) |
| 5 | Влияние физических упражнений на организм человека. | 2 | 1 | 1 | (Разминка/Онлайн-разминка). |
| 6 | Подготовительные упражнения на освоение с водой. | 1 | - | 1 | (Очно/дистанционно). |
| 7 | Физические упражнения для развития физических качеств применительно к плаванию. | 1 | - | 1 | Тестирование/ Онлайн-тестирование. |
| 8 | Подготовительные  имитационные упражнения для закрепления и  совершенствования способов плавания. | 1 | - | 1 | Игра/ интерактивная игра |
| **Раздел№3 Общая плавательная подготовка – 36ч** | | | | | |
| 9 | |  |  | | --- | --- | | Общеразвивающие упражнения    и  имитационные плавательные упражнения. |  | | 2 | - | 2 | Игра/ интерактивная игра |
| 10 | Отработка   дыхания    при     всех    способахплавания. | 2 | - | 2 | Игра/ интерактивная игра |
| 11 | Обучение работе ног в плавании кролем на груди и на спине. | 3 | - | 3 | Тестирование/ Онлайн-тестирование |
| 12 | Обучение работе рук в плавании кролем на груди и на спине | 3 | - | 3 | (Тестирование/ Онлайн-тестирование). |
| 13 | Плавание по «элементам» | 2 | - | 2 | Интерактивная презентация |
| 14 | Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом. | 2 | - | 2 | Интерактивная презентация |
| 15 | История развития мирового плавания.Движения руками при всех способах плавания. | 3 | 1 | 2 | Разминка/  Онлайн-разминка |
| 16 | Плавание     всеми   способами     в     полной координации. | 3 | - | 3 | Разминка/  Онлайн-разминка |
| 17 | Обучение поворотам и стартовым прыжкам. | 3 | 1 | 2 | Интерактивная презентация |
| 18 | Совершенствование техники дыхания. | 2 | - | 2 | Игра/ интерактивная игра |
| 19 | Плавание избранным способом. | 3 | - | 3 | Соревнование/  Онлайн- соревнование |
| 20 | Комплексное плавание. Стартовые прыжки. | 2 | - | 2 | Игра/ интерактивная игра |
| 21 | Игры с плаванием различными стилями | 2 | - | 2 | Игра/ интерактивная игра |
| 22 | Повороты у бортика всеми способами. | 2 | - | 2 | Игра/ интерактивная игра |
| 23 | Эстафетное плавание. Прикладное плавание. | 2 | - | 2 | Соревнование/  Онлайн- соревнование |
| **Раздел №4 Техническая подготовка - 15 ч** | | | | | |
| 24 | Выдающиеся пловцы - олимпийские чемпионы. Совершенствование технике кроль на груди. | 4 | 1 | 3 | Соревнование/  Онлайн- соревнование Зачёт/онлайн-зачёт |
| 25 | Совершенствование технике кроль на спине. | 5 | 1 | 4 | Соревнование/  Онлайн- соревнование |
| 26 | Совершенствование технике брасс. | 3 | 1 | 2 | Соревнование/  Онлайн- соревнование |
| 27 | Место плавания в комплексе ГТО. | 2 | 1 | 1 | Соревнование/  Онлайн- соревнование |
| 28 | Контрольное тестирование плавательной подготовленности. Оценка технической подготовки. | 1 | - | 1 | Зачёт/  Онлайн-зачёт |
| **Раздел №5. Наставничество – 10 часов** | | | | | |
| 1 | Диагностическая/Развивающая беседа с наставляемым, для уточнения зон развития. | 2 | 1 | 1 | Тестирование/ Онлайн-тестирование |
| 2 | Разработка мер преодоления трудностей и ожидаемые результаты по итогам их реализации. | 2 | 1 | 1 | Интерактивная презентация |
| 3 | Как подготовить наставляемого к конкурсному испытанию. | 2 | 1 | 1 | Интерактивная презентация |
| 4 | Правила поведения наставляемого на занятии для повышения результативности. | 2 | - | 2 | Тестирование/ Онлайн-тестирование |
| 5 | Итоговое занятие:  Спортивный праздник «Быстрее, Выше, Сильнее» (совместно разработанное мероприятие наставника и наставляемого). | 2 | - | 2 | Соревнование/онлайн-соревнование |
| **Итого:** | | **72** | **13** | **59** |  |

* плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м;
* плавать со сменой способов 15-20-25 м;
* проплывать любым способом без остановки 15-20-25 м и более;
* наиболее подготовленным проплывать любым способом 50 м;
* иметь навык – применения приобретенных знаний и умений в практической деятельности, повседневной жизни, занятиях спортом в активном отдыхе.

В результате обучения с помощью данной программы, обучающиеся должны получить следующие результаты:

**Метапредметные результаты.**

Сформировано:

* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
* умение планировать пути достижения целей;
* соотносить свои действия с планируемыми результатами;
* развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.
* Развивать **наставнические** умения и навыки.

**Личностные результаты***.*

Сформированы:

* личная ответственность **наставника** за действиями, поступками и творческой активностью **наставляемого** в объединении
* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* устойчивая потребность в здоровом образе жизни;
* стойкий интерес к занятиям спортом;
* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха.

**Предметные результаты.**

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.
  1. **Содержание программы.**

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание».**

**Содержание учебного плана**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание».**

**Модуль №1. «Плавание» - 72 часа.**

**Раздел №1 Общая физическая подготовка – 11 часов.**

1. **Вводное занятие. История возникновения плавания.1час.**

**Теория.**(Очно/дистанционно) Правила    предупреждения    травматизма    во время занятий плаванием. История возникновения плавания.

**Практика.** Показ способов плавания. Проверка плавательной подготовленности. Тестирование/ онлайн-тестирование**.**

1. **Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний -2 часа.**

**Теория.**(Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания.

**Практика.** Выполнение       упражнений,   развивающих быстроту, координацию, выносливость. Тестирование/ онлайн-тестирование.

1. **Подготовительные упражнения на суше – 1 час.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (Разминка/онлайн-разминка).

1. **Начальное понятие о стилях плавания –2часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно)ТБ в плавательном бассейне. Виды и техника основных видов плавания.

**Практика.** Показ способов плавания. Проверка плавательной подготовленности.(Интерактивная презентация)

1. **Влияние физических упражнений на организм человека - 2 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне. Физическая    нагрузка    и    её    влияние    на повышение частоты сердечных сокращений.

**Практика.** Разучить: комплекс ОРУ и специальных упражнений, упражнения для освоения с водой (погружения, выдохи в воду, скольжения и т.д.)**.** (Разминка/онлайн-разминка).

1. **Подготовительные упражнения на освоение с водой –1час.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений(Очно/дистанционно).

1. **Физические упражнения для развития физических качеств применительно к плаванию – 1 час.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Выполнение       упражнений,   развивающих быстроту, координацию, выносливость. ОРУ для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;(Тестирование/ онлайн-тестирование)

1. **Подготовительные имитационные упражнения для закрепления и**

**совершенствования способов плавания – 1 час.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика**. Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов. (Игра/ интерактивная игра)

**Раздел №2 Общая плавательная подготовка – 36 часов.**

1. **Общеразвивающие    упражнения    и имитационные плавательные упражнения– 2 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика**. Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания. (Игра/ интерактивная игра)

1. **Отработка    дыхания    при     всех    способах плавания – 2 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания. Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания с дыханием. (Разминка/онлайн-разминка).

1. **Обучение работе ног в плавании кролем на груди и на спине –3 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Обучение работе ног, дыханию и координации движений при плавании кролем на груди и на спине. ОРУ на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.(Тестирование/ онлайн-тестирование).

1. **Обучение работе рук в плавании кролем на груди и на спине –3 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Обучение работе рук, при плавании кролем на груди и на спине. ОРУ на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.(Тестирование/ онлайн-тестирование).

1. **Плавание по «элементам» - 2 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Выполнениеупражнений для изучения техники кроля на груди и на спине (/Интерактивная презентация).

1. **Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом – 2часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании брассом (интерактивная презентация).

1. **Движения руками при всех способах плавания. История развития мирового плавания - 3 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне. Спортсмены-плавцы. История развития спорта.

**Практика.** В движении шагом, с доской между колен в скольжении. Игры. (Разминка/онлайн - разминка).

1. **Плавание     всеми     способами     в     полной координации – 3 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Проплывать всеми способами спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Игры на воде.(Разминка/онлайн-разминка).

1. **Обучение поворотам и стартовым прыжкам – 3 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Разучить повороты простые открытые и закрытые при плавании кролем на груди и на спине, брассом. Разучить стартовый прыжок: с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Игры на воде. (интерактивная презентация).

1. **Совершенствование техники дыхания – 2 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Совершенствование техники дыхания и поворотов. Игры на воде. (Игра/ интерактивная игра)

1. **Плавание избранным способом – 3 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног, брассом. Игры на воде. (Соревнование/ онлайн-соревнование)

1. **Комплексное плавание. Стартовые прыжки – 2 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди, брасс. Стартовые прыжкис низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. (Соревнование/ онлайн - соревнование)

1. **Игры с плаванием различными стилями – 2 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Применение знаний и навыков плавания на практике. (Игра/ интерактивная игра).

1. **Повороты у бортика всеми способами - 2часа.**

**Теория.**(Очно/дистанционно)ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Повороты простые открытые и закрытые при плавании кролем на груди и на спине, брассом. (Игра/ интерактивная игра).

1. **Эстафетное плавание. Прикладное плавание – 2 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне. Способы транспортировки пострадавшего в воде.

**Практика.** Преодоление водных преград. Ныряние и прыжки в воду. Эстафеты. Игры на воде. (Соревнование/ онлайн - соревнование).

**Раздел №4 Техническая подготовка - 15 ч.**

1. **Совершенствование технике кроль на груди. Выдающиеся пловцы - олимпийские чемпионы. – 4 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне. Знакомятся с именами выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов.

**Практика.** Плавание с полной координацией движений двух, четырех, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища. (Зачёт/онлайн-зачёт), (Соревнование/ онлайн-соревнование).

1. **Совершенствование технике кроль на спине –5часов.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Совершенствование техники плавания способом кроль на спине: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов. (Зачёт/онлайн-зачёт), (Соревнование/ онлайн-соревнование).

1. **Совершенствование технике брасс – 3 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика:** Выполнение упражнений на освоение спортивной техники плавания брассом.

Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании брассом. (Зачёт/онлайн-зачёт), (Соревнование/ онлайн-соревнование).

1. **Место плавания в комплексе ГТО – 2 часа.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне. История Советского комплекса ГТО. ВФСК «ГТО»: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании.

**Практика.** Дистанционное плавание всеми способами до 1500 м. Совершенствование техники плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс». (Соревнование/ онлайн-соревнование).

1. **Контрольное тестирование плавательной подготовленности. Оценка технической подготовки –1 час.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) ТБ в плавательном бассейне.

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов. Подведение итогов секции. (Зачёт/онлайн-зачёт).

**Раздел №4. Наставничество – 10 часов**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Диагностическая/Развивающая беседа с наставляемым, для уточнения зон развития. Разработка мер преодоления трудностей и ожидаемые результаты по итогам их реализации. Как научить наставляемого публичному выступлению, умению организовать спортивные праздники. Совместная (наставника и наставляемого) работа.

**Практика.** (Очно/дистанционно).Тестирование. Практикум.

**Итоговое занятие**: Спортивный праздник: «Быстрее, Выше, Сильнее!»

* 1. **Формы контроля и их периодичность.**

Одно из главных условий успеха обучения детей и их физического развития – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях.

**Формами подведения итогов** усвоения дополнительной общеобразовательной программы «**Плавание»** являются входной, промежуточный и итоговый контроль. Входной контроль проходит в начале обучения по программе (определение уровня физической подготовленности обучающихся), промежуточный - в конце декабря, итоговый – в конце мая в форме тестирования.

Также формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы по каждой теме являются зачёты.

**Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов** по программе является аналитический отчёт, журнал посещаемости объединения, материалы тестирования и зачётов (вопросы тестов, зачётов и анализ результатов), протокол соревнований, дневник достижений учащихся.

**Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий.**

**2.1. Методическое обеспечение.**

Обучение проводится и реализуется в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной  общеразвивающей программы  «Плавание» разработано в форме образовательно-методического комплекса, который включает набор компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное их использование материалов.

Одно из главных условий успеха обучения детей и развития их творчества – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации и форм **наставничества** на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

При реализации программы используются различные **методы** обучения: словесный, наглядный, практический, повторный, соревновательный и т.д.

**Формы организации образовательного процесса**  подбираются с учетом цели и задач,  специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Используемые индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, соревновательная, зачёт*,* электронная (дистанционная) формы.

**Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса** в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Для решения образовательных задач используются разнообразные **методы, приёмы и педагогические технологии** обучения.

**Методы** по преимущественному источнику получения знаний:

* *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 детей 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;

**Методы** по характеру мыслительной и познавательной деятельности:

* объяснительно-иллюстративные;
* проблемно-поисковые;
* программированные;
* проектные и проектно-конструкторские;

**Приёмы:** беседа, конкурс, экскурсия, (беседа, просмотр и анализ учебных кинофильмов видеозаписей, просмотр и обсуждение соревнований), фестиваль, презентации демонстрация, работа в дистанционной оболочке всервисе Zoom.

**Педагогические технологии:** информационно-коммуникативные технологии, технология индивидуального обучения, технологи группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**2.2. Условия реализации программы.**

**Материально-техническое обеспечение:**

Плавательный бассейн – специализированный, закрытый, ванна находится в помещении.

Размер ванны в плавательном бассейне – 25 метров, ширина – 8,5, глубина – 198 см. Количество дорожек- 4. Имеются ограничительные буйки ярких цветов, скамейки. Поперек ванны на расстоянии 5 м от начала и конца подвешены два шнура с флажками. Перед каждой дорожкой в начале бассейна расположены стартовые тумбочки, с них прыгают в воду при старте пловцы кролем, брассом и баттерфляем. На тумбочках имеются рукоятки, за которые держатся пловцы на спине перед стартом.

Для удаления загрязненного верхнего слоя воды, а также для гашения волн, возникающих при плавании, в стенках ванн предусмотрены переливные желоба (пенные корытца) двух типов: с бортом в плоскости воды и обходной дорожки и с бортами, поднимающимися над водой.

Для покрытия обходных дорожек, стен и дна ванн используются материалы, устойчивые к применяемым для очистки воды реагентам и дезинфектантам и позволяющие проводить качественную механическую чистку и дезинфекцию. Швы между облицовочными плитами тщательно затираются, и цвет отделочного материала светлых тонов.

Освещение – двухстороннее (искусственное и естественное).

Светильники – защищены от механических повреждений.

Вентиляция – естественная и искусственная.

**Инвентарь для проведения занятий.**

Он включает в себя:

* доски для плавания – 15 шт.;
* колобашки – 15 шт.;
* лопатка для плавания – 15 шт.;
* ласты – 5 шт.;
* нудлы - 15 шт.;
* восьмёрки – 3 шт.;
* нарукавники – 6 шт.;

**Каждый обучающийся должен иметь:**

* сменную обувь;
* резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;
* средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
* плавки/купальник;
* шапочку для плавания;
* очки для плавания;
* мячи для игр и плавания;

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне.

**Информационно-методическое обеспечение**

Для успешной реализации программы используется,  компьютер (ноутбук)  с выходом в Интернет, сканер, виртуальная обучающая среда **Zoom.**

* сайт школы МОУ «СОШ №2 г.Ершова» **(**[http://shkola-ershov.ucoz.net**/**](http://shkola-ershov.ucoz.net/)**;**
* сайт учителя Физической культуры Иваниной В.В.( fizkyltyra.ucoz.ru);
* тематический материал периодической печати;
* дидактические материалы: разработки по темам;
* карточки с подбором специальных упражнений по изучаемой теме;

**Интернет-ресурсы:**

* <https://russwimming.ru/> Всероссийская Федерация плавания
* [http://www.plavanie.com](https://www.liveinternet.ru/journal_proc.php?action=redirect&url=http://www.plavanie.com)Водные виды спорта
* [http://www.fina.org](https://www.liveinternet.ru/journal_proc.php?action=redirect&url=http://www.fina.org) Международная Федерация водных видов спорта;
* <https://yandex.ru/efir?reqid=1597576805492871-491184552029602186100280-production-app-host-vla-web-yp-309&stream_id=41faa607541e61aca178aaf71bd7a6cb> обучающее видео: техника «кроль на груди»
* <https://yandex.ru/efir?reqid=1597576805492871-491184552029602186100280-production-app-host-vla-web-yp-309&stream_id=4fde9caaada1b95db1027f4ba957844f> обучающее видео: техника «кроль на спине»
* <http://swim7.narod.ru/video_plavanie.html> Сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию;
* [http://new.teacher.fio.ru/](https://www.google.com/url?q=http://new.teacher.fio.ru/&sa=D&ust=1466693215410000&usg=AFQjCNEQNcGvtjW7znn0owSTUu1_1vXeLA) -Сайт «Учитель.RU»;

**Кадровое обеспечение.**

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» осуществляет учитель физической культуры МОУ «СОШ №2 г. Ершова» с высшим образованием, высшей квалификационной категорией, прошла курсы профессиональной переподготовки «Педагог дополнительного образования».

**2.3 Календарный учебный график**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Плавание»**

**на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время**  **проведения**  **занятия** | **Форма**  **занятия** | **Кол-во**  **ча**  **сов** | **Тема занятия** | **Место**  **проведения** | **Форма аттестации/ контроля** | |
| **Модуль №1. «Плавание» 72 часа** | | | | | | | | | |
| **Раздел 1. ОФП - 11 часов** | | | | | | | | | |
| 1 | сентябрь | 03.09 | 14.00 – 14.55 | БеседаПрактикумНеаудиторная/дистанционная | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила    предупреждения  травматизма    во время занятий плаванием. История возникновения плавания. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  (Очно/дистанционно) |
| 2 | сентябрь | 08.09  10.09 | 14.00 – 14.55 | Беседа Практикум  Неаудиторная/дистанционная | 2 | ТБ в плавательном бассейне.  Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Тестирование/ онлайн-тестирование |
| 3 | сентябрь | 15.09 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Разминка  Неаудиторная/дистанционная | 1 | ТБ в плавательном бассейне.  Подготовительные упражнения на суше. ОРУ без предметов для рук, шеи, туловища, ног из различных И.П. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Разминка/онлайн-разминка |
| 4 | сентябрь | 17.09  22.09 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Неаудиторная/дистанционная | 2 | ТБ в плавательном бассейне.  Начальное понятие о стилях плавания. Виды и техника основных видов плавания. Показ способов плавания. Проверка плавательной подготовленности. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Интерактивная презентация |
| 5 | сентябрь | 24.09  29.09 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Неаудиторная/дистанционная | 2 | ТБ в плавательном бассейне.  Влияние физических упражнений на организм человека. Разучить: комплекс ОРУ и специальных упражнений. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Разминка/онлайн-разминка |
| 6 | октябрь | 01.10 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Игра  Неаудиторная/дистанционная | 1 | ТБ в плавательном бассейне.  Подготовительные упражнения на освоение с водой. ОРУ: упражнения без предметов для рук, шеи, туловища, ног из различных И.П. | ФОК «Дельфин»  Бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Игра/интерактивная игра |
| 7 | октябрь | 06.10 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Неаудиторная/дистанционная | 1 | ТБ в плавательном бассейне.  Физические упражнения для развития физических качеств применительно к плаванию. | ФОК «Дельфин»  Бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Тестирование/ онлайн-тестирование |
| 8 | октябрь | 08.10 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Игра  Неаудиторная/дистанционная | 1 | ТБ в плавательном бассейне.  Подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Игра/интерактивная игра |
| **Раздел № 2 Общая плавательная подготовка – 36 часов** | | | | | | | | | |
| 9 | октябрь | 13.10  15.10 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Неаудиторная/дистанционная | 2 | ТБ в плавательном бассейне. Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Игра/интерактивная игра |
| 10 | октябрь | 20.10  22.10 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Игра  Неаудиторная/дистанционная | 2 | ТБ в плавательном бассейне.  Отработка дыхания при всех способах плавания. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Разминка/онлайн-разминка |
| 11 | октябрь ноябрь | 27.10  03.11  05.11 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Неаудиторная/дистанционная | 3 | ТБ в плавательном бассейне.  Обучение работе ног в плавании кролем на груди и на спине. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Тестирование/ онлайн-тестирование |
| 12 | ноябрь | 10.11  12.11  17.11 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Неаудиторная/дистанционная | 3 | ТБ в плавательном бассейне.  Обучение работе рук в плавании кролем на груди и на спине. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Тестирование/ онлайн-тестирование |
| 13 | ноябрь | 19.11  24.11 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Неаудиторная/дистанционная | 2 | ТБ в плавательном бассейне.  Плавание по «элементам»  Выполнение упражнений для изучения техники «кроля» на груди и на спине. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Интерактивная презентация |
| 14 | ноябрь декабрь | 26.11  01.12 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Неаудиторная/дистанционная | 2 | ТБ в плавательном бассейне.  Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Интерактивная презентация |
| 15 | декабрь | 03.12  08.12  10.12 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Разминка  Неаудиторная/дистанционная | 3 | ТБ в плавательном бассейне.  История развития мирового плавания.  Движения руками при всех способах плавания. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Разминка/онлайн-разминка |
| 16 | декабрь | 15.10  17.10  22.10 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Неаудиторная/дистанционная | 3 | ТБ в плавательном бассейне.  Плавание всеми способами в полной координации. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Разминка/онлайн-разминка |
| 17 | декабрь январь | 24.12  12.01  14.01 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум Соревнование  Неаудиторная/дистанционная | 3 | ТБ в плавательном бассейне.  Организация занятий по плаванию.  Обучение поворотам и стартовым прыжкам. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Интерактивная презентация |
| 18 | январь | 19.01  21.01 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Игра  Неаудиторная/дистанционная | 2 | ТБ в плавательном бассейне.  Совершенствование техники дыхания. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Игра/интерактивная игра |
| 19 | январь февраль | 26.01  28.01  02.02 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Соревнование  Неаудиторная/дистанционная | 3 | ТБ в плавательном бассейне.  Плавание избранным способом. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Соревнование/онлайн-соревнование |
| 20 | февраль | 04.02  09.02 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум Соревнование  Неаудиторная/дистанционная | 2 | ТБ в плавательном бассейне.  Комплексное плавание. Стартовые прыжки. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Соревнование/онлайн-соревнование |
| 21 | февраль | 11.02  16.02 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум Игра  Неаудиторная/дистанционная | 2 | ТБ в плавательном бассейне.  Игры с плаванием различными стилями | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Игра/интерактивная игра |
| 22 | февраль | 18.02  23.02 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Игра  Неаудиторная/дистанционная | 2 | ТБ в плавательном бассейне.  Повороты у бортика всеми способами. | ФОК «Дельфин» бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Игра/интерактивная игра |
| 23 | февраль март | 25.02  02.03 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Соревнование  Неаудиторная/дистанционная | 2 | ТБ в плавательном бассейне Эстафетное плавание. Прикладное плавание. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Соревнование/онлайн-соревнование |
| **Раздел № 3 Техническая подготовка – 15 часов** | | | | | | | | | |
| 24 | март | 04.03  09.03 11.03  16.03 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум Соревнование  Неаудиторная/дистанционная | 4 | ТБ в плавательном бассейне. Выдающиеся пловцы – олимпийские чемпионы. Совершенствование технике крольна груди.  Правила соревнований по плаванию. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Соревнование/онлайн-соревнование  Зачёт/онлайн-зачёт |
| 25 | Март апрель | 18.03  23.03  25.03  30.03  01.04 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум Соревнование  Неаудиторная/дистанционная | 5 | ТБ в плавательном бассейне. Совершенствование технике кроль на спине. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Соревнование/онлайн-соревнование |
| 26 |  | 06.04  08.04  13.04 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум Соревнование  Неаудиторная/дистанционная | 3 | ТБ в плавательном бассейне. Совершенствование технике брасс. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Соревнование/онлайн-соревнование |
| 27 |  | 15.04  20.04 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум Соревнование  Неаудиторная/дистанционная | 2 | Место плавания в комплексе ГТО.  Дистанционное плавание всеми способами до 1500 м. Совершенствование техники плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс». | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Соревнование/онлайн-соревнование |
| 28 |  | 22.04 | 14.00 – 14.55 | Беседа  Практикум  Неаудиторная/дистанционная | 1 | Т.Б в плавательном бассейне. Контрольное тестирование плавательной подготовленности. Оценка технической подготовки. Выполнение контрольных нормативов. Подведение итогов секции. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Зачёт/онлайн-зачёт |
| **Раздел №4 Наставничество – 10 часов** | | | | | | | | | |
| 29 |  | 27.04  29.04 | 14.00 – 14.55 | Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная | 2 | Диагностическая/  Развивающая беседа с наставляемым, для уточнения зон развития. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Тестирование/ онлайн-тестирование |
| 30 |  | 04.05  06.05 | 14.00 – 14.55 | Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная | 2 | Разработка мер преодоления трудностей и ожидаемые результаты по итогам их реализации. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Интерактивная презентация |
| 31 |  | 11.05  13.05 | 14.00 – 14.55 | Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная | 2 | Как подготовить наставляемого к конкурсному испытанию. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Интерактивная презентация |
| 32 |  | 18.05  20.05 | 14.00 – 14.55 | Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная | 2 | Правила поведения наставляемого на занятии для повышения результативности. | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Тестирование/ онлайн-тестирование |
| 33 |  | 25.05  27.05 | 14.00 – 14.55 | Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная | 2 | Спортивный праздник «Быстрее, Выше, Сильнее» (совместно разработанное мероприятие наставника и наставляемого). | ФОК «Дельфин»  бассейн  <https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/> | | Ведение журнала  Соревнование/онлайн-соревнование |
| **Итого: 72часа** | | |

**2.4. Оценочные материалы.**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» предусматривает диагностическое тестирование физической подготовленности занимающихся и тестирования плавательной подготовки.

Три раза в год, в сентябре, декабре и мае педагог проводит тестирование физической подготовленности занимающихся и заносит его результаты в таблицу.

Данные таблицы отражают индивидуальную динамику физической подготовленности в течение учебного года и дают возможность педагогу корректировать свою деятельность, дифференцированно работать над повышением уровня физической подготовленности каждого ребёнка.

Результаты тестирования помогают при разработке содержания домашних заданий, а также рекомендаций для дополнительных занятий.

Комплекс тестов показателей уровня физической подготовленности взяты из нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), согласно своей возрастной ступени.

**Тестирование физической подготовленности:**

1. ***Бег на 30 м;***
2. ***Прыжок в длину с места;***
3. ***6-и минутный*б*ег (м);***

Тест предназначен для определения выносливости.

В процессе бега допускается переход на шаг.

1. ***Челночный бег 3 х 10 м.;***

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

1. ***Подтягивание на перекладине (мальчики);***

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

1. ***Отжимания (девочки);***

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

1. ***Подъем туловища за 30 с.;***

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

1. ***Наклон вперед из положения сидя.***

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

**Статистическая система оформления результатов тестирования.**

Результаты каждого тестирования заносятся в сводные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий) исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями сводной таблицы нормативных оценок таблицы.

На основании данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (сентябрь), педагог корректирует тренировочный процесс. Разрабатывают специальные двигательные режимы и методические приемы для коррекции или профилактики отклонений, характеризующих низкий или средний уровень физической подготовленности.

Результаты тестирования подвергаются анализу. Что позволяет корректировать не только сам процесс обучения, но и выявление перспектив и направленности в спортивной деятельности.

В конце учебного года (май) педагог проводит повторное тестирование. Показатели физической подготовленности занимающихся также заносятся в листок физической подготовленности.

На основании итоговых данных тестирования педагог оценивает физическую подготовленность учащихся, разрабатывает для них рекомендации по индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ОФП**

**ЗА 20\_\_\_ - 20\_\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИ** | **Пол,**  **год рождения,** | **Бег** | | | **Прыжок в длину с места** | **Подни-**  **мание**  **тулов.** | **Наклон вперёд** | **Отжимание** | **Подтягивание** | **Уровень физической подготовленности** |
| **30 м** | **3\*10м** | **6-и минутный** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | низкий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | средний |
|  |  |  |  |  |  |  |  | высокий |

**Дата проведения: « » \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. Учитель ФК: /Иванина В.В./**

Уровень освоения программы контролируется с помощью тестирования плавательной подготовки, выполнения контрольных упражнений, которые проводятся в группах, оценка тестирования проходит по следующим критериям:

* качество выполнения упражнения;
* время выполнения упражнения.

Оценка уровня знаний по практической подготовкевключает в себя тестирование технической подготовки. Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – итоговое тестирование. Заплыв на расстояние 50м.  способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» на технику. Апробация выполнения норматива плавания комплекса ГТО, согласно своей возрастной ступени.

**Форма«Обучающийся–обучающийся»**

Форма наставничества «Обучающийся–обучающийся» предполагает взаимодействие обучающихся одной образовательной организации, при котором один из обучающихся находится на более высокой ступени образования и обладает организаторскими и лидерскими качествами, позволяющими ему оказать весомое, но тем не менее лишенное строгой субординации влияние на наставляемого.

Анкета наставляемого

1. Сталкивались ли Вы раньше с программой наставничества? [да/нет]
2. Еслида,тогде?

**Инструкция**

**Оцените в баллах от1 до 10, где1–самый низший балл, а10 – самый высокий.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.Ожидаемый уровень комфорта при общении с наставником | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 4.Насколько полезными ми/интересными, как Вам кажется, будут личные встречи с наставником? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 5.Насколько полезными/интересными, как Вам кажется, будут групповые встречи? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 6.Какой уровень поддержки Вы ожидаете от наставника? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 7. Насколько Вы нуждаетесь в помощи наставника? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 8.Насколько понятным, согласно Вашим ожиданиям, должен быть план, выстроенный наставником? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 9.Насколько Вам важно ощущение  безопасности при работе с наставником? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 10.Насколько Вам важно обсудить и зафиксировать ожидания наставника? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 11.Ожидаемые после завершения проекта перемены в Вашей жизни? | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 12.Ожидаемая полезность проекта для Вас | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

13. Что Вы ожидаете от программы?

1. Что для Вас является особенно ценным в программе?
2. Вы рады, что участвуете в программе? [да/нет]

**2.5.Список литературы.**

**Для педагога:**

1. Булгакова, Н. Ж.Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М. : Физкультура и спорт (ФиС), 2000. - 76 с.
2. Большакова, И. А.Маленький дельфин : нетрадиц. методика обучения плаванию детей дошк. возраста : пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошк. учреждений / И. А. Большакова. - М. : АРКТИ, 2005. - 22, [2] с.
3. Викулов, А. Д.Плавание : учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300 "Физ. культура и спорт" / А. Д. Викулов. - М. : ВЛАДОС Пресс, 2004. - 367 с. : ил., табл.; 20 см.
4. Дорошенко, И.В.,Учись плавать: Как за 10 дней научиться плавать / И. В. Дорошенко. - М. : Сов. спорт, 1989. - 62,[1] с.
5. [Страшко, А. Н.](https://e-library.gumrf.ru/cgi-bin/irbis64r_11/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&S21STN=1&S21REF=&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%88%D0%BA%D0%BE,%20%D0%90.%20%D0%9D.)Безопасность плавания [Текст] / А. Н. Страшко; ГМА им. адм. С. О. Макарова. - СПб. : ГМА им. адм. С. О. Макарова.  
      Ч. 1. - 2001. - 92 с.
6. Специальная выносливость спортсмена [Текст] / В. В. Звездин, В. В. Коноплев, В. В. Кузовенков ; Под общ. ред. М. Я. Набатниковой ; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1972. - 263 с.; 21 см.
7. Талаче Е. Энциклопедия физических упражнений. [Текст] / Е.Талаче. – М.: Физкультура и спорт, 2015 – 422с.
8. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте [Текст] / В. С. Фарфель. - Москва: Советский спорт, 2011. - 201, [1] с.

**Для обучающихся:**

1. Азбука плавания: Для детей и родителей, бабушек и дедушек / Александр Литвинов, Елена Ивченко, Виталий Федчин; [Худож. Осипов Е. А.]. - СПб. : Фолиант; Тверь: Сувенир. - 107 с
2. Как научиться плавать Велитченко, В. К.[Текст] / Виталий Велитченко. - Москва : Терра спорт, 2000. - 95 с. : цв. ил.; 22 см.
3. Научите ребенка плавать : программа обучения плаванию детей дошк.

и мл. шк. возраста : метод. пособие / Л.Ф. Еремеева. - СПб. : Детство-Пресс, 2005 (ГПП Печ. Двор). - 106, [3] с. : ил.; 24см.;

4. Плавание: техника обучения детей с раннего возраста / Н. Л. Петрова,

В. А. Баранов. - Москва: Изд-во Фаир, 2008. - 116, [3] с.

2.6. Список литературы

Список литературы учащихся и родителей

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. [Текст] / Н.Ж.Булгакова – М.:

Физкультура и спорт, 2009. - 228с.

2. Викулов А.Д. Плавание. [Текст] / А.Д.Викулов. - М.: Владос-пресс,2003. – 228 с.

3. Макаренко Л.П. Юный пловец. [Текст] / Л.П.Макаренко – М.: Физкультура и спорт,

8. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: Астрель,2006. –

186 с.

9. Плавание. Программа для спортивных школ. [Текст] / – М.: Просвещение, 2014. – 226 с.

10. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ [Текст] / Под общ.

Ред. Л.П. Макаренко. – М., 2015. – 183 с.

11. Плавание. Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных

школ и училищ олимпийского резерва. [Текст] / Под ред. А.В.Козлова. – М., 2013.- 93с.

2.6. Список литературы

Список литературы учащихся и родителей

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. [Текст] / Н.Ж.Булгакова – М.:

Физкультура и спорт, 2009. - 228с.

2. Викулов А.Д. Плавание. [Текст] / А.Д.Викулов. - М.: Владос-пресс,2003. – 228 с.

3. Макар

2.6. Список литературы

Список литературы учащихся и родителей

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. [Текст] / Н.Ж.Булгакова – М.:

Физкультура и спорт, 2009. - 228с.

2. Викулов А.Д. Плавание. [Текст] / А.Д.Викулов. - М.: Владос-пресс,2003. – 228 с.

3. Макаренко Л.П. Юный пловец. [Текст] / Л.П.Макаренко – М.: Физкультура и спорт,

8. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: Астрель,2006. –

186 с.

9. Плавание. Программа для спортивных школ. [Текст] / – М.: Просвещение, 2014. – 226 с.

10. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ [Текст] / Под общ.

Ред. Л.П. Макаренко. – М., 2015. – 183 с.

11. Плавание. Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных

школ и училищ олимпийского резерва. [Текст] / Под ред. А.В.Козлова. – М., 2013.-

