Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №126
Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
на педагогическом совете

Протокол № 13 от 07.06.2021

Утверждаю

директор _____ П.С. Розов
Приказ № 96 от 07.06.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спортивное плавание»

1-ый год обучения
срок реализации: 144 часов
2021-2022 учебный год

Разработчик:
Ковынев Вячеслав Анатольевич
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 11444579BE55316CB99B4AE3F8EF931A994A4B8D
Владелец: Розов Павел Сергеевич
Действителен: с 01.07.2021 до 01.10.2022

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность лёгких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается лёгочная вентиляция. Передвижения в воде создают хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождая обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состояние мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижает массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определённое количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Цель образовательной программы

Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через обучение плаванию.

Задачи 1-го года обучения:

Обучающие:

1.Обучение техники плавания способом кроль на груди.
2.Обучение техники плавания кроль на спине.
3.Обучение техники плавания способом брасс.
4.Обучение техники плавания способом баттерфляй.
5.Обучение техники выполнения стартов и поворотов.

Развивающие:

1.Способствовать постановке анаэробного дыхания.
2.Способствовать развитию аэробной выносливости.
3.Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств.
4.Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

Воспитательные:

1.Воспитание правильной осанки.
2.Воспитывать волевые и морально-этические качества.
3.Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены.
4.Воспитывать чувство коллективизма и становление спортивного характера.

Содержание программы 1-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Правила поведения на воде, в бассейне, в душе. Гигиена пловца. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Порядок прибытия на занятия.

Меры безопасности в бассейне.

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начало занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электро-фенами для сушки волос.

Личная гигиена пловца.
Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Вход в воду. Комплекс физических упражнений на воде. Свободное плавание.

ТЕМА 2. Правильное положение тела пловца (2 час).
Теория: Задержка дыхания. Правильное положение тела пловца. Влияние физических упражнений на организм человека.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Вход в воду.». Скольжение на груди и на спине.

ТЕМА 3. Техника плавания ногами кролем на спине (2 час).
Теория: Техника плавания ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук. Комплекс упражнений на воде.

ТЕМА 4. Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук (4 часа).
Теория: Техника плавания на спине.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание на спине ногами кролем в «стрелочке». Плавание на спине ногами кролем с попеременной, поочерёдной работой одной рукой с разными исходными положениями рук.

ТЕМА 5. Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине (16 часов).
Теория: Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счетов. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду.

ТЕМА 6. Старт из воды (2 часа).
Теория: Техника старта из воды не менее 8 м. Просмотр иллюстраций.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Упражнения плавание на спине. Выдохи в воду. Старт из воды.

ТЕМА 7. Скоростной поворот на спине «сальто» (4 часа).
Теория: Техника скоростного поворота на спине. Просмотр видеофильма.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Подготовительное упражнение – кувырок вперед. Скоростной поворот на спине сальто. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду.

ТЕМА 8. Техника работы ног при плавании кролем на груди (2 часа).
Теория: Техника работы ног при плавании кролем на груди.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Скольжение на груди. Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания. Плавание ногами кролем на груди с выдохами в воду; с доской с разными положениями рук. Выдохи в воду «сядь на дно», выдохи с выпрыгиванием на прямые руки, приседания с выдохами в воду.

ТЕМА 9. Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди (4 часа).
Теория: Техника плавания кролем. Мастер-класс.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на груди без доски с различными положениями рук в согласовании с дыханием.

ТЕМА 10. Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди (8 часов).
Теория: Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на груди в согласовании с переменной работой рук с доской и без доски. Выдохи в воду.

ТЕМА 11. Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди (16 часов).
Теория: Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание различных упражнений кролем на груди с доской и без доски. Выдохи в воду.

ТЕМА 12. Техника плавания кролем на груди (вольный стиль) (4 часа).
Теория: Техника плавания кролем на груди (вольный стиль). Видеофильм.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание кролем на груди в полной координации с различными вариантами дыхания. Упражнения на дыхания.

ТЕМА 13. Техника плавания кролем на груди в полной координации (16 часов).
Теория: Техника плавания кролем на груди в полной координации.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание кролем на груди в полной координации с различными вариантами дыхания. Упражнения на дыхания.

ТЕМА 14. Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди (4 часа).
Теория: Учебный материал. Техника поворота и выхода после поворота под водой в кроле на груди.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Подготовительное упражнение кувырок вперед в воде. Техника поворота и выхода после поворота под водой в кроле на груди. Плавание кролем на груди в полной координации с выполнением скоростного поворота. Упражнения на дыхание.

ТЕМА 15. Старт с тумбочки (4 часа).
Теория: Техника старта. Видеофильм.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Спады и прыжки в воду с бортика и с тумбочки. Плавание кролем на груди со старта с выполнением скоростных поворотов Выдохи в воду.

ТЕМА 16. Техника плавания ногами дельфином (2 часа).
Теория: Техника баттерфляй.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами дельфином с доской и без доски, руки внизу и впереди с выдохами в воду. Плавание ногами дельфином на спине с разными положениями рук.

ТЕМА 17. Техника плавания руками дельфином (2 часа).
Теория: Техника плавания руками дельфином.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание руками дельфином в согласовании с дыханием.

ТЕМА 18. Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином (6 часов).
Теория: Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином. Просмотр видеофильма.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание дельфином при согласовании работы рук, ног и дыхания

ТЕМА 19. Техника плавания дельфином в полной координации (14 часов).
Теория: Техника плавания дельфином в полной координации.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание дельфином в полной координации. Упражнения на дыхание.

ТЕМА 20. Техника плавания ногами брассом (2 часа).
Теория: Техника плавания ногами брассом.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами брассом на груди с доской и без доски; руки внизу и впереди; с поднятой головой и выдохами в воду. Плавание ногами брассом на спине руки внизу и вверху.

ТЕМА 21. Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом (4 часа).
Теория: Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Имитация работы руками брассом стоя на дне бассейна. Плавание руками брассом на задержке дыхания и в согласовании с дыханием.

ТЕМА 22. Дыхание при плавании брассом (2 часа).
Теория: Дыхание при плавании брассом. Мастер-класс.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами брассов в согласовании с дыханием. Упражнения на дыхание.

ТЕМА 23. Ноги и руки брассом (4 часа).
Теория: Работа рук и ног при плавании брассом.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Поочередная работа руками и ногами брассом. Брасс на спине. Выдохи в воду.

ТЕМА 24. Техника плавания брассом в полной координации (12 часов).
Теория: Техника плавания брассом в полной координации. Видеофильм.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание брассом в полной координации на скольжение ; с поднятой головой. Брасс на спине. Упражнения на дыхание.

ТЕМА 25. Старт с тумбочки с выходом брассом (2 часа).
Теория: Техника старта с тумбочки с выходом брассом.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Старты с тумбочки с выходом брассом. Плавание упражнений брассом. Комплексное плавание.

ТЕМА 26. Заключительное занятие (2 часа).
Теория: Подведение итогов года, инструктаж по ОТ (поведение на воде в открытых водоемах, ПДД, поведение в общественных местах)
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Комплекс физических упражнений на воде. Эстафета.

Планируемые результаты

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения и знания:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знать плавательную терминологию;
-знать правила соревнований по спортивному плаванию;
-знать правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
-владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
-проплывать всеми спортивными способами плавания;
-выполнять старты и повороты всеми спортивными способами плавания;
-проплывать дистанции 100м комплексным плаванием, по50м каждым способом, выполняя нормативы, соответствующие возрастным группам.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей по всем способам плавания, а также выполнение стартов и поворотов. Отбор лучших детей для участия в выездных соревнованиях по плаванию. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

-текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе(индивидуального I группового);
-промежуточные контрольные соревнования по плаванию;
-итоговые контрольные соревнования.

Календарно-тематический план
1-ой год обучения
«Спортивное плавание», 2021-2022 учебный год

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
Раздел программы: Начальное обучение						
1,2	Вводное занятие	Правила поведения на воде, в бассейне, в душе. Гигиена пловца. Плавание как вид спорта. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Порядок прибытия на занятия. Гигиена пловца.	Знать правила поведения в бассейне. Требования охраны труда. Основы гигиены.	Опрос в свободной форме, игра	02.09 03.09	
3,4	Правильное положение тела пловца. Дыхание.	Задержка дыхания. Правильное положение тела пловца. Скольжение на груди и на спине. Задержка дыхания. Выдохи в воду.	Уметь правильно лежать и скользить на груди и на спине. Уметь выполнять упражнения.	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя	09.09 10.09	
Раздел программы: Кроль на спине						
5, 6	Техника плавания ногами кролем на спине	Плавание ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук.	**Уметь** плавать ногами кролем на груди и на спине.	Опрос, визуальный контроль	16.09 17.09	
7-10	Техника плавания ногами кролем на спине с работой одной рукой	Плавание на спине ногами кролем в «стрелочке». Плавание на спине ногами кролем с попеременной, поочерёдной работой одной рукой с разными исходными положениями рук. Теория: Техника плавания на спине.	**Уметь** плавать ногами кролем на спине с поочерёдной и попеременной работой одной рукой.	Плавание 25м ногами кролем на спине руки «стрелочка»	23.09 24.09	
11-26	Координация движений рук и ног при плавании кролем на спине	Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду. Старт на спине.	**Уметь** плавать на спине в полной координации.	Плавание 25м ногами кролем на спине в полной координации	30.09 01.10 07.10 14.10	
27-28	Старт из воды,с выходом не менее 8м	Просмотр видеофильма. Старт на спине. Плавание упражнений на спине. Выдохи в воду.	**Уметь** делать старт из воды.	Дискуссия	15.10 21.10	

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
29-32	Поворот на спине «сальто». (скоростной)	Просмотр видеофильма. Подготовительное упражнение- кувырок вперёд. Поворот на спине сальто. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду.	**Знать** технику скоростного поворота на спине. **Уметь** выполнять подготовительное упражнение. **Уметь** делать поворот на спине кувырком вперёд.	Опрос, визуальный контроль	22.10 28.10	
Раздел программы: Кроль на груди						
33-34	Техника работы ног при плавании кролем на груди	Скольжение на груди. Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания. Плавание ногами кролем на груди с выдохами в воду; с доской и без доски с разными исходными положениями рук. Выдохи в воду: «сядь на дно», выдохи с выпрыгивание на прямые руки, приседания с выдохами в воду.	**Уметь** плавать ногами кролем на груди с доской и без доски с выдохами в воду.	25 метров ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду.	29.10 04.11	
35-38	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	Плавание ногами кролем на груди без доски руки сзади и впереди. Плавание ногами кролем на боку. Теория: Техника плавания кролем.	**Уметь** плавать ногами кролем на боку.	Техника плавания ногами кролем на боку.	05.11 11.11	
39-46	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди	Плавание ногами кролем «винт» (повороты с груди на спину). Имитационные упражнения на суше – работа одной рукой кролем на груди с разными исходными положениями рук Плавание с доской ногами кролем на груди с поочерёдной и попеременной работой одной рукой с доской и без доски. Выдохи в воду.	**Уметь** выполнять имитационные упражнения. **Уметь** поворачиваться на бок при работе одной рукой кролем на груди. **Уметь** плавать ногами кролем на груди с попеременной и поочерёдной работой одной рукой с доской и без доски.	Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой	12.11 18.11 19.11 25.11	
47-62	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	Плавание ногами кролем на груди с поочерёдной работой одной рукой без доски. Поочерёдная работа одной рукой ногами кролем на груди (на сцепление). Выдохи в воду.	**Уметь** плавать ногами кролем на груди с поочерёдной работой рук.	25 м ногами кролем на груди с поочерёдной работой одной рукой	26.11 02.12 03.12 08.12 10.12 16.12 17.12	

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
63-66	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	Просмотр видеофильма.	**Знать** технику плавания вольным стилем.	Дискуссия	23.12 24.12	
67-82	Техника плавания кролем на груди в полной координации	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания с вдохом на каждый второй и каждый третий гребок. Упражнения на дыхание.	**Уметь** плавать кролем в полной координации.	Визуальный контроль	30.12 31.12	
83-86	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди	Просмотр видеофильма. Подготовительное упражнение – кувырок вперёд в воде. Плавание ногами дельфином на груди руки в «стрелочке». Техника поворота и выхода после поворота под водой в кроле. Плавание кролем на груди в полной координации с поворотом сальто. Упражнения на дыхание.	**Знать** технику скоростного поворота в кроле. **Уметь** выполнять поворот сальто в кроле на груди. **Уметь** выполнять выход под водой после поворота.	25 м ногами кролем на груди в полной координации	13.01 14.01	
87-90	Старт с тумбочки	Спады и прыжки в воду с бортика и тумбочки. Просмотр видеофильма. Плавание кролем на груди со старта с поворотами сальто. Выдохи в воду.	**Уметь** делать спады и прыжки в воду с тумбочки **Знать** технику старта с тумбочки. **Уметь** плавать кролем со старта с поворотами сальто	50 м со старта кролем на груди с поворотом сальто	20.01 21.01	
Раздел программы: Дельфин (баттерфляй)						
91-92	Техника плавания ногами дельфином	Плавание ногами дельфином с доской и без доски руки внизу и вверху с выдохами в воду. Плавание ногами дельфином на спине с разными положениями рук. Теория: Техника плавания дельфином.	**Уметь** плавать ногами дельфином на груди и на спине.	Визуальный контроль	27.01 28.01	
93-94	Техника плавания руками дельфином	Плавание руками дельфином в сочетании с дыханием.	**Уметь** плавать руками дельфином	Визуальный контроль	03.02 04.02	
95-100	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	Просмотр видеофильма.	**Знать** технику плавания дельфином.	Визуальный контроль	10.02 11.02 17.02	

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
101 -114	Техника плавания дельфином в полной координации	Плавание упражнения дельфином. Плавание дельфином в полной координации. Упражнения на дыхание.	**Уметь** плавать дельфином в полной координации	Визуальный контроль 25м дельфином в полной координации	18.02 24.02 25.02 03.03 04.03 10.03	
Раздел программы: Брасс						
115 -116	Техника плавания ногами брассом	Плавание ногами брассом на груди с доской и без доски; руки внизу и впереди; с поднятой головой и выдохами в воду; Плавание ногами брассом на спине руки внизу и вверху.	**Уметь** выполнять имитационные упражнения, держась руками за бортик. **Уметь** плавать ногами брассом на груди и на спине.	Визуальный контроль	11.03 17.03	
117 -122	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	Имитация работы руками брассом стоя на дне бассейна. Плавание руками брассом на задержке дыхания и в сочетании с дыханием; руками брассом ногами кролем или дельфином.	**Уметь** плавать руками брассом.	Техника стиля плавания брассом – опрос по теории	18.03 24.03 25.03 31.03 01.04	
123 -124	Дыхание при плавании брассом	Плавание ногами брассом в сочетании с дыханием. Упражнения на дыхание.	**Уметь** плавать ногами брассом в сочетании с дыханием.	Визуальный контроль	07.04 08.04	
125 -128	Ноги и руки брассом	Поочерёдная работа руками и ногами брассом. Брасс на спине. Выдохи в воду.	**Уметь** плавать брассом на спине	Визуальный контроль	14.04 15.04 21.04 22.04	
129 -140	Техника плавания брассом в полной координации	Плавание брассом в полной координации на скольжение; с поднятой головой. Брасс на спине. Упражнения на дыхание. Просмотр видеофильма.	**Знать** технику плавания брассом **Уметь** плавать брассом в полной координации **Уметь** скользить в брассе.	25 м брассом в полной координации	28.04 29.04 05.05 06.05 12.05 13.05	

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
141 -142	Старт с тумбочки с выходом брассом	Старты с тумбочки с выходом брассом. Плавание упражнения брассом.	**Уметь** делать старт и выход из воды брассом **Уметь** делать старт и выход из воды брассом	50 м брассом в полной координации со старта и поворотом	19.05 20.05	
143 -144	Заключительное занятие	Старты с тумбочки с выходом брассом. Плавание упражнения брассом. Комплексное плавание. Эстафета		Опрос, беседа, эстафета	26.05 27.05	

Оценочные материалы

Для диагностики и отслеживания результатов образовательной деятельности по программе проводится: входной, текущий и промежуточный контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений ребенка.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Диагностическую карту (Приложение 1)

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- игровые формы;
- выполнение практических заданий педагога;

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, апрель-май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей по всем способам плавания, а также выполнение стартов и поворотов. Отбор лучших детей для участия в выездных соревнованиях по плаванию. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

Формы:

-текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального I группового);

-промежуточные контрольные соревнования по плаванию;

-итоговые контрольные соревнования.

Формой подведения итогов реализации ДООП являются выступления детей на соревнованиях районного, областного и городского уровней. Также в течение года будут проводиться внутренние соревнования:

- скоростное плавание
- «Веселые старты» на воде
- открытый урок для родителей

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее—частное—конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Оценочные материалы

Частота пропусков по болезни (закаливание)
3 балла – нет пропусков
2 балла- до 30% пропусков
1 балл- 50% пропусков
0 баллов- более 50% пропусков

Самостоятельность, самообслуживание
5 баллов - не требуется помощь в подготовке к плаванию
3 балла - требуется частичная помощь
1 балл - требуется постоянный контроль

Координация движений
5 баллов – выполнение всех заданий по программе
3 балла – частичное - (уменьшенное по количеству) выполнение заданий
1 балл- выполнение менее 50% заданий

Техника Исполнения
5 баллов – выполнение всех заданий по программе
3 балла – частичное выполнения задания
1 балл – выполнение менее 50% заданий

Диагностическая карта определения результатов по программе «Спортивное плавание»

Группа _____ учебный год _____ педагог _____

даты проведения: вход _____

1 полугодие:_____

2 полугодие _____

№ п/п	Фамилия И.О. обучающегося		Самостоятельность			Частота пропусков по болезни			Координация движений			Техника исполнения	
		вход	1 п/г	2 п/г	вход	1 п/г	2 п/г	вход	1 п/г	2 п/г	вход	1 п/г	2 п/г
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
	ИТОГО:												