Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей имени генерал-майора Хисматулина Василия Ивановича

РАССМОТРЕНО:
педагогическим советом лицея
протокол № 7 от «17» апреля 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ЦДОД
_____В.Р. Лыбина
«17» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И.
_____М.В. Кочетовский
приказ № ЛХ-13-300/3 от «27» апреля 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Плавание»

физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: **8-11 лет**
Количество часов в год: **76**
Срок реализации программы: **1 год**
Составитель, педагог дополнительного образования: **Курманалиев Максим Альбертович**

г. Сургут
2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Плавание»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Уровень освоения программы	Стартовый
Ф.И.О. авторов программы	Курманалиев Максим Альбертович
Год разработки	2023 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогическим советом - протокол № 7 от 17 «апреля» 2023 г., приказом директора МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И. № ЛХ-13-300/3 от «27» апреля 2023 г.
Цель	Формирование всесторонне развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни
Задачи	Обучающие: - формирование стойкого интереса к занятиям плавания; - формирование специальных знаний, умений и навыков. Развивающие: - развитие физических способностей; - раскрытия потенциала каждого занимающегося; - развития морально-волевых качеств; - развития внимания, мышления. Воспитательные: - воспитание нравственных, эстетических личностных качеств занимающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям; - взаимопонимание и бесконфликтность в общении.
Ожидаемые результаты освоения программы	***Личностные результаты освоения программы:*** **Обучающийся:** Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий по плаванию. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. ***Метапредметные результаты:*** **Обучающийся:** Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по оздоровительному плаванию, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся. ***Предметные результаты:*** **Обучающийся:** Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в

	творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы по оздоровительному плаванию. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.
Срок реализации	1 год
Количество часов на реализацию программы в неделю/год	76/ 2 часа
Возраст обучающихся	8-11 лет
Формы занятий	- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам (в период каникул); - медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; - проведение соревнований и участие в соревнованиях; - открытые учебно-тренировочные занятия.
Методическое обеспечение	Данная программа может быть полностью реализована при взаимодействии следующих факторов: - индивидуальные карты занятий; - плакаты и видеофильмы по темам занятий; - таблицы по темам занятий; Наличие материально-технического и спортивного оборудования: - помещение для теоретических занятий; - помещение для практических занятий. Технические средства обучения.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Для реализации программы необходимо: бассейн, ласты, плавательные доски, колобашки, плавательные лопатки, мячи, аквануддлсы, пояса.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание» физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на обучающихся 8-11 лет и реализуется в течение 1 года, количество часов - 76.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм профилактика многих заболеваний. Занятия Плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Цель - формирование всесторонне развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям плавания;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого занимающегося;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств занимающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Порядка Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года г. И плана реализации по ее реализации»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации «(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
8. Постановление Администрации г. Сургута от 22 декабря 2020 г. N 9693 «Об утверждении стандарта качества муниципальных услуг (работ) в сфере образования, оказываемых (выполняемых) муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования Администрации города, и признании утратившими силу некоторых муниципальных правовых актов» (с изменениями на 28 февраля 2022 года).

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого занимающегося в рамках реализации целевой программы. За время занятий занимающиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: стартовый

Отличительные особенности программы:

- Применение игровых видов спорта в плавании;
- Внедрение водного-поло с целью повышения мотивации;
- Использование элементов прикладного плавания;
- Выполнение физических упражнений с музыкальным сопровождением;

В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания.

Адресант программы: в группе по плавания зачисляются занимающиеся 8 - 11 лет без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинского противопоказания.

Количество обучающихся в группе: 15

Срок освоения программы: 1 год.

Объём программы/количество часов: 76 часов в год, 2 часа в неделю.

Режим занятия: изучение программы рассчитано на 76 часов в год, 2 часа в неделю, занятия проводятся два раза в неделю по академическому часу (1 час – 40 минут).

Формы обучения: представлены индивидуальной работой, работой обучающихся в группах, которая наиболее интересна и способствует открытости, доброжелательности в совместном общении.

На занятиях используется фронтальная форма обучения постоянно и одинаково воздействующая на учеников.

Цель программы - формирование всесторонне развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям плавания;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого занимающегося;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств занимающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Раздел и темы	**Кол-во часов**			**Формы контроля**
	Всего	**Практическое**	**Теоретическое**	
1. Правила поведения, закаливания и гигиена занимающихся	3		3	наблюдение
2. ОФП и СФП (на суше и в воде)	23	23		наблюдение
3. Плавательная подготовка: - освоение с водой; - дыхательные упражнения; - скольжение, плавание в облегченных условиях	50	50		наблюдение
Итого:	76	73	3	

Содержание программы

Правила поведения, закаливания и гигиена занимающихся (3 часа)

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Первичный инструктаж по технике безопасности. Личная и общественная гигиена. Ознакомление

с правилами Поведения в бассейне. Знакомство с раздевалками, душевыми, чашей бассейна, оборудованием.

ОФП и СФП (на суше и в воде) (23 часа)
Система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или спорта.
Отработка подготовительных упражнений
Обучение специальным и основным упражнениям
Овладение навыкам координационных упражнений
Плавательная подготовка (50 часов):
Освоение с водой. С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

1. формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
2. освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде — как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
3. устранение инстинктивного страха перед водой — как основа психологической подготовки к обучению.

Дыхательные упражнения:

1. устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
2. ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
3. обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Скольжение, плавание в облегченных условиях

1. ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
2. освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
3. освоение возможного изменения положения тела в воде

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»

Личностные результаты освоения программы:
Обучающийся:
Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий по плаванию. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
Метапредметные результаты:
Обучающийся:
Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по оздоровительному плаванию, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.
Предметные результаты:
Обучающийся:
Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы по оздоровительному плаванию. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Календарный учебный график

№п/п	Месяц /число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		сентябрь	Лекция	1	ИТБ. Правила поведения в бассейне. Физическая культура и основы здорового образа жизни	Спортивный зал, бассейн	Тест
2		сентябрь	Круглый стол, беседа	1	Ознакомление со свойством воды. Закаливание.	Бассейн	Опрос
3		сентябрь	Тренировочная	1	Устранение страха перед погружением в воду.	Бассейн	Наблюдение
4		сентябрь	Тренировочная	1	Освоение с водной средой.	Бассейн	Наблюдение
5		сентябрь	Тренировочная	1	Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее.	Бассейн	Наблюдение
6		сентябрь	Тренировочная	1	Транспортировка предметов.	Бассейн	Наблюдение
7		сентябрь	Тренировочная	1	Устранение страха перед погружением в воду.	Бассейн	Наблюдение
8		сентябрь	Тренировочная	1	Закрепление открыванию глаз и ориентировке в воде.	Бассейн	Наблюдение
9		октябрь	Тренировочная	1	Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее.	Бассейн	Наблюдение
10		октябрь	Тренировочная	1	ОРУ, СФП, ОФП	Бассейн	Наблюдение
11		октябрь	Тренировочная	1	Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении.	Бассейн	Наблюдение
12		октябрь	Тренировочная	1	Скольжение на груди с опорой, на спине с опорой.	Бассейн	Наблюдение
13		октябрь	Игровая	1	Игра на ловкость	Бассейн	Наблюдение
14		октябрь	Соревновательная	1	Эстафеты	Бассейн	Наблюдение
15		октябрь	Тренировочная	1	Умение скользить по воде, с опорой, и без нее. Дыхания на воде.	Бассейн	Наблюдение
16		октябрь	Тренировочная	1	Умение делать выдох-вдох с задержкой	Бассейн	Наблюдение
17		ноябрь	Тренировочная	1	ОРУ, СФП, ОФП	Бассейн	Наблюдение
18		ноябрь	Тренировочная	1	Разучивание скольжения на груди с различным исходным положением рук.	Бассейн	Наблюдение
19		ноябрь	Игровая	1	Игры с мячами различного диаметра.	Бассейн	Наблюдение
20		ноябрь	Тренировочная	1	Скольжения на груди и на спине.	Бассейн	Наблюдение
21		ноябрь	Игровая	1	«Веселые старты» на воде	Бассейн	Наблюдение
22		ноябрь	Соревновате	1	Эстафеты	Бассейн	Наблюдение

			льная				
23		ноябрь	Тренировочная	1	Работа ног способом кроль на груди.	Бассейн	Наблюдение
24		ноябрь	Соревновательная	1	Эстафеты	Бассейн	Наблюдение
25		декабрь	Тренировочная	1	Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой.	Бассейн	Наблюдение
26		декабрь	Игровая	1	Подвижные игры в воде.	Бассейн	Наблюдение
27		декабрь	Тренировочная	1	Работа ног способом кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
28		декабрь	Тренировочная	1	Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на груди.	Бассейн	Наблюдение
29		декабрь	Игровая	1	Подвижные игры в воде	Бассейн	Наблюдение
30		декабрь	Тренировочная	1	ОРУ, СФП, ОФП	Бассейн	Наблюдение
31		декабрь	Тренировочная	1	Закрепление попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой и без нее.	Бассейн	Наблюдение
32		январь	Тренировочная	1	Работа рук кролем на груди.	Бассейн	Наблюдение
33		январь	Тренировочная	1	Скольжения с элементарными гребковыми движениями рук с опорой.	Бассейн	Зачет
34		январь	Игровая	1	Подвижные игры в воде.	Бассейн	Наблюдение
35		январь	Тренировочная	1	Скольжение на груди с помощью элементарных гребковых движений рук	Бассейн	Наблюдение
36		январь	Игровая	1	Подвижные игры	Бассейн	Наблюдение
37		январь	Тренировочная	1	Согласование работы рук и ног кроль на груди, проплывание на задержке дыхания.	Бассейн	Наблюдение
38		январь	Тренировочная	1	Скольжение на груди с помощью элементарных гребковых движений Руками.	Бассейн	Наблюдение
39		февраль	Игровая	1	Подвижные игры в воде («Фонтан», «Торпеды»).	Бассейн	Наблюдение
40		февраль	Тренировочная	1	Работа ног кроль на спине, работа рук кроль на груди.	Бассейн	Наблюдение
41		февраль	Тренировочная	1	Попеременные движения ногами в скольжении на спине с опорой.	Бассейн	Наблюдение
42		февраль	Игровая	1	Подвижные игры в воде.	Бассейн	Наблюдение
43		февраль	Тренировочная	1	ОРУ, СФП, ОФП	Бассейн	Наблюдение

44		февраль	Теоретический	1	Повторный инструктаж ИТБ-132-2016, ИТБ-133-2016.	Бассейн	Наблюдение
45		февраль	Тренировочная	1	ОРУ, СФП, ОФП	Бассейн	Наблюдение
46		февраль	Тренировочная	1	Умение продвигаться в скольжении на спине.	Бассейн	Наблюдение
47		март	Тренировочная	1	Умение продвигаться в скольжении на спине.	Бассейн	Наблюдение
48		март	Тренировочная	1	Работа ног в кроле на спине.	Бассейн	Наблюдение
49		март	Соревновательная	1	Контрольный норматив.	Бассейн	Зачет
50		март	Тренировочная	1	Скольжение на груди и на спине с помощью движений рук	Бассейн	Наблюдение
51		март	Тренировочная	1	ОРУ, СФП, ОФП	Бассейн	Наблюдение
52		март	Тренировочная	1	Умение продвигаться в скольжении на спине.	Бассейн	Наблюдение
53		март	Тренировочная	1	Умение продвигаться в скольжении на спине.	Бассейн	Наблюдение
54		март	Тренировочная	1	Умение продвигаться в скольжении на спине.	Бассейн	Наблюдение
55		март	Тренировочная	1	Работа ног в кроле на спине.	Бассейн	Наблюдение
56		март	Соревновательная	1	Контрольный норматив.	Бассейн	Зачет
57		апрель	Тренировочная	1	Скольжение на груди и на спине с помощью движений рук	Бассейн	Наблюдение
58		апрель	Тренировочная	1	ОРУ, СФП, ОФП	Бассейн	Наблюдение
59		апрель	Игровая	1	Подвижные игры в воде.	Бассейн	Наблюдение
60		апрель	Тренировочная	1	Закрепление движений ногами в скольжении на спине и на груди.	Бассейн	Наблюдение
61		апрель	Игровая	1	Подвижные игры в воде.	Бассейн	Наблюдение
62		апрель	Соревновательная	1	Работа ног на коротких дистанциях	Бассейн	Наблюдение
63		апрель	Тренировочная	1	Закрепление движений ногами на спине	Бассейн	Наблюдение
64		апрель	Соревновательная	1	Проплывание, коротких отрезков на спине и на груди.	Бассейн	Зачет
65		апрель	Тренировочная	1	Проплывание на коротких дистанциях кролем на груди	Бассейн	Наблюдение
66		апрель	Тренировоч	1	Проплывание на коротких	Бассейн	Наблюдение

			ная		дистанциях кролем на груди		
67		май	Тренировочная	1	Совершенствование движений ног на груди и на спине	Бассейн	Наблюдение
68		май	Тренировочная	1	Проплывание, коротких отрезков на спине и на груди.	Бассейн	Наблюдение
69		май	Соревновательная	1	Эстафеты	Бассейн	Наблюдение
70		май	Игровая	1	«Веселые старты» на воде.	Бассейн	Наблюдение
71		май	Игровая	1	«Веселые старты» на воде.	Бассейн	Наблюдение
72		май	Тренировочная	1	Техники движений рук в кроле на груди.	Бассейн	Наблюдение
73		май	Тренировочная	1	Закрепление дыхания в согласовании с движениями ног кролем на груди.	Бассейн	Наблюдение
74		май	Тренировочная	1	Совершенствование скольжения на груди, на спине	Бассейн	Наблюдение
75		май	Игровая	1	Эстафеты	Бассейн	Зачет
76		май	Соревновательная	1	Контрольные испытания: «Стрелочка» на груди, на спине на дистанции 3 метра, «Поплавок» на дистанции 6 метров, «Торпеда» на груди, на спине на дистанции 6 метров.	Бассейн	Зачет

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ И ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ

Для достижения целей в процессе реализации программы «Плавание» используются здоровье сберегающие **технологии**.

Под здоровье сберегающими технологиями понимается комплекс мероприятий, проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней. Появление данного направления обусловлено постоянно снижающимся уровнем здоровья обучающихся. Здоровье сберегающие технологии – это совокупность приемов, способов и методов организации учебно- воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся.

Цель здоровье сберегающих технологий обучения – обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

В данный момент практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма.

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации двигательной деятельности с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Занятия построены так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- Интервальный (повторный режим) (серии упражнений в одинаковой продолжительности и интенсивности);
- игровой и соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки плавания);
- соревновательный метод (в разных формах широко применяется на всех этапах учебно-тренировочного процесса);
- непрерывный метод (вводятся в учебно-тренировочные занятия с момента освоения техники движения)

Средства обучения

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	**Основная литература**	
1.1	Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.	Д
1.2	«Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А. Макаренко, Л.Ж. Булгакова.	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре (плавание)	Д
2.	**Дополнительная литература для учителя**	
2.1	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2010г.	Д
2.2	Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2003 г.	Д
2.3	Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.	Д
2.4	Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2000 г.	Д
2.5	Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско- юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.	Д
3	**Технические средства обучения**	
3.1	Музыкальный центр	Д
3.2	Видео и аудиозаписи	Д
4.	**Учебно-практическое оборудование**	
4.2	4-х ступенчатая лестница	П
4.3	Автоматический подводный робот-пылесосом со встроенными программами для очистки чаши воды	П
4.4	Скамья пластиковая	П
4.5	Стеллаж пластиковый 3-х секционный для хранения спортивного инвентаря	П

4.6	Термометр для измерения температуры воды и воздуха, ионизатор воздуха	П
4.7	Плавательные доски	К
4.8	Ласты	К
4.9	Колобашки	К
4.10	Аквапалка (нудл)	К
4.11	Поддерживающий пояс для обучения плаванию	К
4.12	Аквагантели	К
4.13	Игрушки для обучения детей плаванию	К
4.14	Фитбол	П
4.15	Рязиновый мяч	П
4.16	Мяч для водного поло	П
4.17	Ворота для водного поло	П
4.18	Сетка для хранения и переноски мячей	П
4.19	Надувное баскетбольное кольцо для игры в воде	П
4.20	Обручи	П
4.21	Утяжелители для ног	К
4.22	Шест спасательный нетонущий	Д
4.23	Круг спасательный КС-01, 2,5кг легкий (пластик)	Д
4.24	Лента с флажками для бассейна.	К
4.25	Аптечка	Д

Система контроля результативности программы: формы промежуточной и итоговой аттестации и средства выявления

Формы и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации: освоения программы проводятся в виде контрольных занятий или мини-соревнований. Воспитанники проплывают от 1 до 3 дистанций, избранным видом плавания. Для групп освоения с водой нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут, является важнейшим критерием для перевода занимающихся на этапе освоения с водой. Основными критериями оценки занимающихся на этапе учебно-оздоровительного плавания являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контрольные нормативы по ОФП и СПП

Контрольные упражнения	**1 год**
Плавательная подготовка	
Длина скольжения	6 м
Техника плавания всеми способами а) с помощью одних ног	+
б) в полной координации	+
Выполнение стартов и поворотов	+
Проплывание дистанции избранным способом	50

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Информационные источники

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс,2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л.Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
9. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч,2014 год.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 год.
11. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать. - Айрис - Пресс, 2011год.
12. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
13.Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
14. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.
15. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав. ред. В.А. Володин. - М.: Аванта+, 2001. - 624с.:ил.