

Управление образования администрации  
Большемурашкинского муниципального района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Пр. № 8 от 29.06.2020г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

# "Здоровые дети"

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 7– 18 лет

Составил:  
Щеплягина Ольга Валерьевна  
педагог дополнительного образования

Большое Мурашкино  
2020 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....        | 3  |
| 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....                 | 5  |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....    | 7  |
| 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....   | 15 |
| 5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....             | 16 |
| 6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....          | 17 |
| 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....       | 21 |
| 8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ..... | 23 |
| 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....            | 24 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровые дети» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

**Новизна** программы заключается в том, что она направлена на решение не только задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. 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.

Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм.

**Актуальность.** Плавание является одним из наиболее массовых видов спорта, поскольку это жизненно необходимый навык и уникальный вид физических упражнений, связанный с оздоровительным и закаляющим воздействием на человека водной среды. Особенно это воздействие благоприятно для растущего организма детей и подростков. Следует вспомнить о том, что однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

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

Программа максимально адаптирована для обучения детей в условиях дополнительного образования и реализуется в сетевом взаимодействии МБУ ДО ЦРТДЮ с МАУ «ФОК «Молодёжный» г. Княгинино.

**Адресат:** В группы обучения плаванию принимаются дети в возрасте от 7 до 18 лет, без противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинской справки. Группы комплектуются без учета возраста и исходного уровня плавательной подготовки. При обучении плаванию рекомендуется чередовать разнообразные по структуре и направленности упражнения в зависимости от возраста и плавательной подготовки. В процессе обучения плаванию необходимо обращать особое внимание на индивидуальный подход к каждому ребенку.

**Цель программы:** содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Для реализации этой цели поставлены **задачи:**

#### Обучающие:

1. Обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
2. Обучение технике основных способов спортивного плавания - кроль на груди, кроль на спине. Ознакомление со способами спортивного плавания - брасс, дельфин.
3. Обучение детей основным правилам безопасного поведения на воде.

#### Развивающие:

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Способствовать развитию навыков личной гигиены.
3. Способствовать развитию костно-мышечного корсета.
4. Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
5. Формировать представление о водных видах спорта.

#### Воспитательные:

1. Воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
2. Воспитывать самостоятельность и организованность.
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию.
4. Воспитывать интерес к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

**Объём и срок реализации программы.** Программа «Здоровые дети» рассчитана на 1 год.

**Форма обучения.** Занятия проводятся в форме группового обучения. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

**Режим занятий.** Один раз в неделю, с общим количеством 72 часа в группах начальной подготовки, два раза в неделю - 144 часа, в спортивно-оздоровительных группах.

**Планируемые результаты.** К концу года учащиеся должны знать:

- технику безопасности;
- правила поведения в бассейне и на воде;
- правила личной гигиены;
- основные способы плавания.

#### уметь:

- проплывать различные отрезки (дистанции) одним / двумя / тремя способами плавания;
- выполнять тестовые упражнения на оценку индивидуального уровня овладения техникой плавания.

**Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Здоровые дети»**  
**Срок реализации программы: 1 год**  
**Возраст учащихся: с 7 лет**

**Учебный план 1 года обучения (младшая группа)**

| №<br>п/п            | Наименование раздела                                                                                                                                                | 1 полугодие     |                |     | 2 полугодие     |                |     | Всего<br>недель/<br>часов |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|-----|-----------------|----------------|-----|---------------------------|
|                     |                                                                                                                                                                     | Всего<br>недель | Всего<br>часов | Атт | Всего<br>недель | Всего<br>часов | Атт |                           |
| 1.                  | Правила поведения и техника безопасности на воде                                                                                                                    | $\frac{1}{2}$   | 1              | 2   |                 | -              | 2   | 1                         |
| 2.                  | Подготовительные упражнения для ознакомления с водной средой                                                                                                        | 2               | 4              |     |                 | -              |     | 4                         |
| 3.                  | Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания                                                                                                        | 4               | 8              |     | 6               | 12             |     | 20                        |
| 4.                  | Упражнения для совершенствования избранного способа плавания                                                                                                        | 4               | 8              |     | 8               | 16             |     | 24                        |
| 5.                  | Упражнения для изучения стартов и поворотов                                                                                                                         | 1               | 2              |     | 1               | 2              |     | 4                         |
| 6.                  | Игры на воде                                                                                                                                                        | 4               | 8              |     | 3               | 6              |     | 14                        |
| 7.                  | Теоретические сведения (влияние плавания на организм занимающихся; режим и питание пловца; оборудование и инвентарь для плавания; правила соревнований по плаванию) | $\frac{1}{2}$   | 1              |     |                 | -              |     | 1                         |
| Всего по программе: |                                                                                                                                                                     | 17              | 32             | 2   | 19              | 36             | 2   | 72                        |

### Учебный план 1 года обучения (старшая группа)

| №<br>п/п            | Наименование раздела                                                                                                                                                | 1 полугодие     |                |     | 2 полугодие     |                |     | Всего<br>недель/<br>часов |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|-----|-----------------|----------------|-----|---------------------------|
|                     |                                                                                                                                                                     | Всего<br>недель | Всего<br>часов | Атт | Всего<br>недель | Всего<br>часов | Атт |                           |
| 1.                  | Правила поведения и техника безопасности на воде                                                                                                                    | $1\frac{1}{2}$  | 2              | 2   |                 | -              | 2   | 2                         |
| 2.                  | Подготовительные упражнения для ознакомления с водной средой                                                                                                        | 1               | 4              |     |                 | -              |     | 4                         |
| 3.                  | Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания                                                                                                        | 6               | 24             |     | 7               | 28             |     | 52                        |
| 4.                  | Упражнения для совершенствования избранного способа плавания                                                                                                        | 6               | 24             |     | 8               | 32             |     | 56                        |
| 5.                  | Упражнения для изучения стартов и поворотов                                                                                                                         | $1\frac{1}{2}$  | 6              |     | $1\frac{1}{2}$  | 6              |     | 12                        |
| 6.                  | Игры на воде                                                                                                                                                        | $1\frac{1}{2}$  | 6              |     | $1\frac{1}{2}$  | 6              |     | 12                        |
| 7.                  | Теоретические сведения (влияние плавания на организм занимающихся; режим и питание пловца; оборудование и инвентарь для плавания; правила соревнований по плаванию) | $1\frac{1}{2}$  | 2              |     |                 | -              |     | 2                         |
| Всего по программе: |                                                                                                                                                                     | 17              | 68             | 2   | 19              | 72             | 2   | 144                       |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Учебно-тематический план

#### 1 год обучения младшая группа

| №  | Наименование разделов и тем                                                                                                                               | Всего | Теория | Практика |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|----------|
| 1. | Правила поведения и техника безопасности на воде                                                                                                          | 1     | 1      | -        |
| 2. | Подготовительные упражнения для ознакомления с водной средой                                                                                              | 4     | 1      | 3        |
| 3. | Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания                                                                                              | 20    | 1      | 20       |
| 4. | Упражнения для совершенствования избранного способа плавания                                                                                              | 24    | 1      | 24       |
| 5. | Упражнения для изучения стартов и поворотов                                                                                                               | 4     | 1      | 3        |
| 6. | Игры на воде                                                                                                                                              | 14    | 2      | 12       |
| 7. | Теоретические сведения (влияние плавания на организм занимающихся; режим пловца; оборудование и инвентарь для плавания; правила соревнований по плаванию) | 1     | 1      | -        |
| 8. | Аттестация                                                                                                                                                | 4     | -      | 4        |
| 9. | Итого                                                                                                                                                     | 72    | 8      | 64       |

### Содержание разделов тем

#### **Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на воде**

Правила поведения в ФОКе, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа). Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проплывания под контролем педагога; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; прыжки в воду только по

одному с разрешения педагога и под его наблюдением; обучение воспитанников стандартным сигналам - свистку, жестам и т.д.)

## **Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой**

Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды. Упражнения на ознакомление со свойствами воды. Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе, применяются следующие упражнения. Погружение в воду и открывание глаз в воде - упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды. Всплытие на поверхность и лежание на воде - упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине. Выдохи в воду - упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании. Скольжения - выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками. Отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

## **Тема 3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания**

В практике сформировано четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой руками и ногами - кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной - брасс. Для изучения техники выполняются:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);
- движения ногами кролем и брассом (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);
- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);
- согласование движений ногами и руками с дыханием;
- изучение облегчённых способов плавания (ноги кроль + руки брасс и т.п.);
- плавание при помощи ног, рук и в полной координации;
- плавание отрезков до 12,5 метров в полной координации.

#### **Тема 4. Упражнения для совершенствования техники плавания**

Совершенствование техники плавания осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений:

- плавание в облегчённых и усложнённых условиях;
- плавание по элементам и в полной координации;
- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);
- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;
- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;
- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами).

Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

#### **Тема 5. Упражнения для изучения стартов и поворотов**

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:

- знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;

- простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки;
- спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки;
- стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке;
- старт из воды при плавании на спине.

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: подплывание к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные (сальто).

### **Тема 6. Игры на воде**

Игры - способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, чувства локтя, воспитания инициативы, решительности, самостоятельности, а также закрепления изученного материала. В зависимости от подготовленности воспитанников на занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами.

### **Тема 7. Теоретические сведения**

Теоретические знания, получаемые на занятиях:

- влияние плавания на организм занимающихся (положительное влияние на сердечно – сосудистую систему, формирование правильной осанки, укрепление «мышечного» корсета, закаливание организма, снятие эмоциональной напряжённости);
- гигиена тела, режим и питание пловца;
- правила пользования инвентарём для плавания;
- правила соревнований по плаванию.

### **Тема 8. Аттестация**

При проверке освоения учащимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся несколько раз в течение всего учебного года после овладения определённым навыком. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при

проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

Участие в соревнованиях также является зачётным, контрольным мероприятием, во время которого ребёнок показывает свои умения, навыки и достижения в плавании. Во время соревнований дети на практике усваивают правила их проведения: формирование заплывов, дистанции, стили плавания, старт, выполнение поворотов, финиш, результат – выявление победителей, обеспечение судейства соревнований. Соревнования проводятся по предварительно согласованному, утверждённому графику.

### **Учебно-тематический план 1 год обучения (старшая группы)**

| №  | Наименование разделов и тем                                                                                                                               | Всего | Теория | Практика |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|----------|
| 1. | Правила поведения и техника безопасности на воде                                                                                                          | 2     | 2      | -        |
| 2. | Подготовительные упражнения для ознакомления с водной средой                                                                                              | 4     | 1      | 3        |
| 3. | Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания                                                                                              | 52    | 2      | 50       |
| 4. | Упражнения для совершенствования избранного способа плавания                                                                                              | 56    | 2      | 54       |
| 5. | Упражнения для изучения стартов и поворотов                                                                                                               | 12    | 1      | 11       |
| 6. | Игры на воде                                                                                                                                              | 12    | 2      | 10       |
| 7. | Теоретические сведения (влияние плавания на организм занимающихся; режим пловца; оборудование и инвентарь для плавания; правила соревнований по плаванию) | 2     | 2      | -        |
| 8. | Аттестация                                                                                                                                                | 4     | -      | 4        |
| 9. | Итого                                                                                                                                                     | 144   | 12     | 132      |

## **Содержание занятий**

### **Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на воде**

Правила поведения в ФОКе, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа). Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проплывания под контролем педагога; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; прыжки в воду только по одному с разрешения педагога и под его наблюдением; обучение воспитанников стандартным сигналам - свистку, жестам и т.д.)

### **Тема 2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания**

В практике сформировано четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой руками и ногами - кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной - брасс и баттерфляй (дельфин). Для изучения техники выполняются:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);
- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);
- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);
- согласование движений ногами и руками с дыханием;
- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);
- плавание при помощи ног, рук и в полной координации;
- плавание отрезков до 12,5 метров в полной координации.

### **Тема 3. Упражнения для совершенствования техники плавания**

Совершенствование техники плавания осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений:

- плавание в облегчённых и усложнённых условиях;

- плавание по элементам и в полной координации;
- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);
- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;
- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;
- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами).

Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

#### **Тема 4. Упражнения для изучения стартов и поворотов**

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:

- знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;
- простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки;
- спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки;
- стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке;
- старт из воды при плавании на спине.

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: подплывание к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные (сальто).

#### **Тема 5. Игры на воде**

Игры - способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, чувства локтя, воспитания

инициативы, решительности, самостоятельности, а также закрепления изученного материала. В зависимости от подготовленности воспитанников на занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами.

### **Тема 6. Теоретические сведения**

Теоретические знания, получаемые на занятиях:

- влияние плавания на организм занимающихся (положительное влияние на сердечно – сосудистую систему, формирование правильной осанки, укрепление «мышечного» корсета, закаливание организма, снятие эмоциональной напряжённости);
- гигиена тела, режим и питание пловца;
- правила пользования инвентарём для плавания;
- правила соревнований по плаванию.

### **Тема 7. Тестирование и соревнования**

При проверке освоения учащимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся несколько раз в течение всего учебного года после овладения определённым навыком. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

Участие в соревнованиях также является зачётным, контрольным мероприятием, во время которого ребёнок показывает свои умения, навыки и достижения в плавании. Во время соревнований дети на практике усваивают правила их проведения: формирование заплывов, дистанции, стили плавания, старт, выполнение поворотов, финиш, результат – выявление победителей, обеспечение судейства соревнований. Соревнования проводятся по предварительно согласованному, утверждённому графику.

**4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Здоровые дети»**  
на 2020-2021 учебный год

| Год<br>обучения | сентябрь       |                |                |               | октябрь       |               |               |               | ноябрь        |               |               |               | декабрь       |               |               |               | январь        |               |               |               | февраль       |               |               |               | март          |               |               |              | апрель        |               |               |              | май           |               |               |               | июнь |  |  |  | июль |  |  |  | август |  |  |  | Всего<br>учебных<br>часов/<br>недель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------|--|--|--|------|--|--|--|--------|--|--|--|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                 | 01.09. – 07.09 | 07.09. – 13.09 | 14.09. – 20.09 | 21.09 – 27.09 | 28.10 – 04.10 | 05.10 – 11.10 | 12.10 – 18.10 | 19.10 – 25.10 | 26.10 – 01.11 | 09.11 – 15.11 | 16.11 – 22.11 | 23.11 – 29.11 | 30.11 – 06.12 | 07.12 – 13.12 | 14.12 – 20.12 | 21.12 – 27.12 | 11.01 – 17.01 | 18.01 – 24.01 | 21.01 – 25.01 | 01.02 – 07.02 | 08.02 – 14.02 | 15.02 – 21.02 | 22.02 – 28.02 | 01.03 – 07.03 | 08.03 – 14.03 | 15.03 – 21.03 | 22.03 – 28.03 | 29.03 – 4.04 | 05.04 – 11.04 | 12.04 – 18.04 | 19.04 – 25.04 | 26.04 – 2.05 | 03.05 – 09.05 | 10.05 – 16.05 | 17.05 – 23.05 | 24.05 – 30.05 |      |  |  |  |      |  |  |  |        |  |  |  |                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения:**

|                                                                                     |                          |                                                                                     |                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|  | Промежуточная аттестация |  | Ведение занятий по расписанию   |
|  | Каникулярный период      |  | Общая нагрузка в часах в неделю |

## 5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Целью проведения аттестации обучающихся, является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Здоровые дети».

Промежуточная аттестация проводится в декабре и в апреле месяцев, итоговая аттестация проводится в завершающем году обучения в апреле.

### **Формы аттестации:**

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса
- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и плавательная подготовка – сдача контрольных нормативов.

По результатам сдачи контрольных нормативов, за каждое контрольное упражнение учащимся присуждаются баллы:

**высокий-3 балла;**

**средний-2 балла;**

**низкий-1 балл.**

Сумма баллов соответствует уровню освоения программы:

1. высокий уровень -18-24 балла;
2. средний уровень -13-17 балла;
3. низкий уровень – 8-12 балла.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования для промежуточной аттестации в оздоровительной группе 1 год обучения 1 полугодие

Контрольные упражнения

Норматив по уровням подготовки

Мальчики

Девочки

1. Челночный бег 3\*10м; с

10.0- 11,0 высокий

11,1-11,5 средний

Больше 11,6 низкий

10.5- 11,5 высокий

11,6-12,0 средний

Больше 12,1 низкий

2.Подтягивание (мальчики), отжимание(девочки) (кол-во)

6-9 высокий

2-5 средний

Меньше 2 низкий

9-15высокий

4-8 средний

Меньше 4 низкий

3.Наклон вперед стоя на возвышении (см)

Меньше 5 низкий

+5-10 средний

Больше +10 высокий

Меньше 10 низкий

+10-15 средний

Больше 15 высокий

4.Выкрут прямых рук вперед-назад

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками(сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) -  
низкий

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками(сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) -  
низкий

5.Длина скольжения в воде (на груди); м

2-низкий

3-средний

4-высокий

2-низкий

3-средний

4-высокий

6.Плавание кроль на груди с доской в руках (без у/вр):

15 м

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

7. Плавание кроль на спине с доской в руках (без у/вр):

15 м

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками – низкий

### **1 год 2 полугодие**

Общая физическая подготовка

Мальчики

Девочки

1. Челночный бег 3\*10м; с

9.8- 10,8 высокий

10,9-11,5 средний

Больше 11,6 низкий

10.3- 11,3 высокий

11,4-12,0 средний

Больше 12,1 низкий

2. Специальная физическая подготовка (подтягивания/ отжимания)

7-10 высокий

3-6 средний

Меньше 3 низкий

10-15 высокий

5-9 средний

Меньше 5 низкий

3. Наклон вперед стоя на возвышении

Меньше 8 низкий

+8-13 средний

Больше +13 высокий

Меньше 10 низкий

+10-15 средний

Больше 15 высокий

4. Выкрут прямых рук вперед-назад

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками - средний

Без выполнения – низкий

### **Техническая и плавательная подготовка**

5. Длина скольжения (метры)

2-низкий

4-средний

5-7-высокий

6. Плавание способом:

а) 15 м кролем на груди

б) 15 м кролем на спине

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками - средний

Без выполнения - низкий

### **Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования**

**для промежуточной аттестации 1 год обучения 1 полугодие**

***Общая физическая подготовка***

Мальчики

Девочки

**Подтягивания/ отжимания**

10 высокий

6 средний

Меньше 4 низкий

15 высокий

9 средний

Меньше 5 низкий

**Наклон вперед стоя на возвышении**

Меньше 8 низкий

+13 средний

Больше +15 высокий

Меньше 10 низкий

+15 средний

Больше 16 высокий

**Выкрут прямых рук вперед-назад**

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками - средний

Без выполнения - низкий

***Техническая и плавательная подготовка***

**Длина скольжения; м**

4-низкий

6-средний

8-9-высокий

**Плавание всеми способами:**

а) 25 м кролем на груди

б) 25 м кролем на спине

в) 25 м брасс

г) 25 м баттерфляй

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками - средний

Без выполнения - низкий

**Проплыть дистанцию 200м**

Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени - высокий

С незначительными ошибками –средний

Не справиться с дистанцией – низкий

**2 полугодие**

***Общая физическая подготовка***

Мальчики

Девочки

**Подтягивания/ отжимания**

10 высокий

6 средний

Меньше 4 низкий

15 высокий

9 средний

Меньше 5 низкий

**Наклон вперед стоя на возвышении**

Меньше 8 низкий

+13 средний

Больше +15 высокий

Меньше 10 низкий

+15 средний

Больше 16 высокий

**Выкрут прямых рук вперед-назад**

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

Техническая и плавательная подготовка

**Длина скольжения; м**

4-низкий

6-средний

8-9-высокий

**Плавание всеми способами:**

а) 25 м кролем на груди

б) 25 м кролем на спине

в) 25 м брасс

г) 25 м баттерфляй

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

**Проплыть дистанцию 200м**

Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени - высокий

С незначительными ошибками – средний

Не справиться с дистанцией – низкий

## 7.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные принципы, формы и методы образовательного процесса. Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности на занятиях по обучению плаванию. Учитывая разный уровень физической подготовки обучающихся, в начале учебного курса необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения. В ходе выполнения физических упражнений применяются следующие методы:

- словесный: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок);
- наглядный: показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у 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;
- разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения - более интересным;
- разучивание в целом: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит

плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений;

- повторный метод: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил;
- соревновательный метод: прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию.

### **Применение дополнительных ориентиров**

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

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

**Структура занятия.** Занятия имеют общую структуру, состоят из трёх частей. Подготовительная часть. Построение в шеренгу, приветствие, поимённая переключка, сообщение задач, краткий инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Разминка на суше. Подготовительные упражнения в воде. Основная часть. Знакомство и формирование правильных двигательных навыков плавания разными способами. Овладение элементами техники плавания (изучение нового материала или повторение пройденного). Заключительная часть. Постепенное снижение нагрузки, упражнения для отдыха, организованный выход из воды, переключка, подведение итогов, организованный уход.

## **8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Данная программа реализуется в условиях бассейна с разной глубиной. На мелком месте маленькие дети могут стоять на дне, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина чаши – 2.5м и это условие помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся плавать на мелком месте, продолжает обучение на глубине.

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния, на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических правил:

- детский бассейн разной глубины от 70 см до 120 см.
- бассейн спортивного назначения 25 метров;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
- вода, соответствующая санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования: плавательные доски (20 шт.); калабашки (20 шт.)
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

### **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.

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

## **9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
2. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
3. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
4. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
5. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
6. Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
7. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
8. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

### **Литература для детей и родителей.**

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.