

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ
17.04.2023



Согласовано
Заведующий МБДОУ
ДДС №1 «Сказка»
Е.С. Тимофеева



Утверждаю
И.о. директора МАУ ДО ДЮСШ
К.Г. Крестьянинова
26.06.2023

ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей в возрасте 5-7 лет
(стартовый уровень)
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Мовсесян Л.В. - тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР МАУ ДО ДЮСШ
Осянина Е.И. – инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 2 года
В редакции 2023 года

г. Полярный

Содержание

Пояснительная записка	3
План учебно-тренировочных занятий	6
Программный материал	6
Контрольно-тестовые задания	10
Материально-техническая база	13
Литература	14
Приложение	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 с внесенными изменениями утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533), Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства Просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Форма обучения: очная. Язык образования – русский.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании и др. за рамками основного образования. Предполагает соотнесение содержания учебно-тренировочного процесса с индивидуальными особенностями и возможностями детей, создание психолого-педагогических условий для формирования двигательной сферы и развития здоровья школьников на основе их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Программа физкультурно-спортивной направленности разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами вида спорта. Разработана для детей, обучающихся в дошкольном образовательном учреждении. На период реализации части сетевой общеобразовательной программы, обучающиеся также являются обучающимися МАУ ДО ДЮСШ и зачисляются в спортивно-оздоровительные группы МАУ ДО ДЮСШ. На период реализации части сетевой общеобразовательной программы в МАУ ДО ДЮСШ обучающиеся не отчисляются из базовой организации.

Содержание и материал программы дополнительного образования организован по принципу дифференциации в соответствии со стартовым уровнем сложности, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Программа разработана с учетом принципов обучения доступности, наглядности, последовательности, систематичности, индивидуальности, дифференциации.

Цель программы – формирование у учащихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Основные задачи дополнительной общеразвивающей образовательной программы:

- овладение начальными навыками плавания (изучение способов плавания: кроль на груди и на спине, брасс);
- соразмерное развитие физических качеств;
- развитие массового детского спорта;
- воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;

- обучить плаванию простейшими спортивными способами "кроль на груди" и "кроль на спине";
- развивать кондиционные и координационные способности.
- оказание помощи дошкольным образовательным учреждениям в организации обучения детей плаванию.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для детей, не умеющих плавать, которые должны освоить программу за короткий срок, что позволяет повысить моторную плотность занятия, ускорить совершенствование видов плавания, заинтересовать детей.

В группы по обучению плаванию зачисляются учащиеся 5-7 лет без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинского противопоказания.

Основными формами реализации данной программы являются теоретические и практические учебно-тренировочные занятия. Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п.

На практических занятиях дети овладевают основами техники плавания. Ожидаемый результат проверяется в ходе учебно-тренировочного процесса.

Основными формами подведения итогов реализации программы является сдача контрольных упражнений и нормативов.

Возраст детей, сроки реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы 5-7 лет. Принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Реализация программы осуществляется в ДЮСШ с участием детей 5-7 лет, имеющих допуск врача к занятиям.

Срок реализации программы 2 года. (156 часов)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (на первом году обучения продолжительность академического часа составляет 25 минут, на втором году обучения – 30 минут).

Оптимальное количество занимающихся в группе от 8 до 15 чел.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Период обучения	Минимальное кол-во учащихся в группе, чел	Оптимальное количество учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Уровень подготовленности
Спортивно-оздоровительный	1 год	8	15	2	Динамика развития ОФП и СФП
Спортивно-оздоровительный	2 год	8	15	2	Динамика развития ОФП и СФП

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих теоретическую, практическую подготовку обучающихся в пределах часов, предусмотренных программой, содержания воспитательной работы, а также контрольных испытаний.

В теоретической части занимающиеся знакомятся с правилами поведения в бассейне, изучают основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п. На практических занятиях овладевают основами техники плавания брасс, кроль на груди, кроль на спине.

Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных,

наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

Работа по предлагаемой программе позволяет воспитывать ценнейшие физические и волевые качества. Обучающиеся привыкают проявлять терпение, волю, характер, умение преодолевать трудности, усталость.

Задачи 1 модуля программы:

Предметные:

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- познакомить учащихся с правилами личной и общественной гигиены, режимом дня, основами закаливания;
- познакомить с правилами техники безопасности на занятиях.
- познакомить с оборудованием и инвентарем, применяемым на занятиях. Правилами работы с ними;

обучить:

- основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- основам знаний по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания.

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- гармонично развивать все органы и системы организма детей;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- формировать у обучающихся гигиенические навыки;

Планируемые результаты освоения программы.

К концу обучения по программе 1 модуля учащиеся должны

знать:

- правила поведения в бассейне;
- технику безопасности на занятиях, правила безопасного поведения в МАУ ДО ДЮСШ;
- основные понятия и их определение, специальную терминологию;
- правила личной гигиены и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;

уметь:

- выполнять общие физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- демонстрировать свои плавательные умения и навыки в процессе учебно-тренировочных занятий, контрольных соревнований;

Личностные результаты:

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;
- формирование нравственно-волевых качеств личности: смелости, решительности, настойчивости, организованности, товарищества и т.д.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

Задачи 2 модуля программы:

Предметные:

- приобщить к ценностям здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами;
- познакомить учащихся с технико-тактическими приемами в плавании;

обучить:

- основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- основам знаний по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни,

приемам закаливания.

Развивающие:

- расширять диапазон двигательных умений и навыков;
- развивать у детей основные физические качества (сила, координация, ловкость, выносливость) и их сочетание;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и плаванием;

Воспитательные:

- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм), навыки культурного и компетентного общественного поведения;

Планируемые результаты освоения программы.

К концу обучения по программе 2 модуля учащиеся должны знать:

- технику плавания кроль и брасс на груди;
- технику стартов и поворотов;
- принципы профилактики травматизма;
- принципы и основы закаливания.

уметь:

- выстраивать режим дня и выполнять его;
- выполнять основные элементы технических приемов в плавании;
- ориентироваться в действиях с соперниками;

Личностные результаты:

- проплытие одним из способов плавания 25 м.;
- формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

Метапредметные результаты:

- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками;
- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль, самоконтроль, итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Форма представления результатов: открытые занятия, показательные выступления, соревнования.

Формы аттестации: сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы: контрольные нормативы по ОФП.

Годовой план рассчитан: 1 и 2 модуль по 39 недель обучения.

Учебный план учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Содержание занятий	Модуль/год обучения, ч	
		1	2
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	4	4
2.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	4	2

3.	Влияние физических упражнений на организм человека	3	2
4.	Техника и терминология плавания	4	3
	Итого	15	11
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Подготовительные упражнения на воде	10	8
2.	Общая плавательная подготовка на воде:		
	- изучения техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине	8	8
	- изучение отдельных элементов техники способом дельфин, брасс	8	8
3.	Общездоровья подготовка на суше:		
	- ОФП	8	8
	- СФП	8	10
3.	Прыжки в воду	8	10
4.	Старты и повороты	8	10
5.	Контрольные испытания	3	3
III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ		2	2
	Итого	63	67
Общее количество часов		78	78

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

2. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебной. Режим сна, отдыха, питания.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

4. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые на тренировках

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая плавательная подготовка.

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных положений, напряжено и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и на спине с различными положениями рук.

Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Каное», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскоков в воду с низкого бортика: спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Общая физическая подготовка на суше.

Строевые упражнения, ходьба и бег; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Структура занятия

Основной формой обучения является занятие, которое условно делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

1. Подготовительная часть: построение, расчет занимающихся, краткое объяснений задач и порядка проведения занятия, выполнение упражнений на суше, небольшая разминка в воде.

2. Основная часть: изучение новых упражнений в воде, закрепление умений и навыков, приобретенных на прошедшем занятии. От четкости и методической последовательности в проведении данной части зависит успех решения главных задач обучения.

3. Заключительная часть: закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет, развлечений в воде и организационное завершение занятия на суше. Уместно несколько минут в конце занятия выделить для «свободного плавания» и позволить детям выполнить их любимые упражнения. Нередко тренер использует эти минуты для индивидуальной работы с отстающими. На суше проводится построение, подведение итогов, задание на дом. При подведении итогов отмечают успехи и недостатки группы в целом, а также успехи отдельных учеников.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения

Комплекс № 1

1. Ходьба и бег на месте с высоким подниманием колен.
2. Круговые вращения руками вперед и назад.
3. Упражнение «Стрела», фиксировать 4 сек., затем расслабиться. Повторить 5-6 раз.
4. И.П.: сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки внутрь. Движение ногами кролем.
5. И.П.: стоя ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.
6. Бег на месте с высоким подниманием колен, ходьба на месте.
7. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.
2. И.П.: стоя ноги врозь, руки вперед. Повороты туловища направо, руки развести в стороны. То же выполнить в другую сторону.
3. И.П.: стоя ноги врозь, руки за голову. Круговые вращения туловища.
4. И.П.: сидя на полу, упор руками сзади на предплечье - движения ногами кролем.
5. И.П.: стоя ноги врозь, наклонившись вперед, - имитация гребковых движений руками при плавании кролем на груди.
6. И.П.: стоя ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вверх, отталкиваясь прямыми ногами, с переходом на бег и ходьбу на месте.
7. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 3

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

2. И.П.: стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем.
3. И.П.: стоя ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища в стороны.
4. И.П.: стоя, наклонившись вперед. Выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.
5. Бег на месте с высоким подниманием колен.
6. Упражнения на дыхание.

Подготовка и проведение занятий по обучению плаванию включает анализ программы, учебного плана и поурочного плана-графика занятий для группы, а также разработку на их основе кратких конспектов урока.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности. Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному и отражают разные формы и уровни обучения.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Дошкольники в эмоциональном отношении доверчивы и оптимистичны. Они относительно спокойно воспринимают педагогическое воздействие.

Мышление их образно и конкретно. Они легко входят в новый спортивный коллектив, подражают товарищам, которых ставят им в пример.

От тренера требуется умение правильно моделировать мотивационную структуру личности юного спортсмена, формировать у него устремленность, постоянную «заряженность» на достижение конкретной цели.

На занятия приходят разные по характеру, привычкам, интересам, культуре поведения и воспитанию дети. Тренеру необходимо терпеливо учить их науке коллективной жизни, соблюдению правил и традиции, уважению к каждому члену группы. Воспитывать честность, справедливость, помогать товарищам.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется медицинским

работником ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Для занимающихся на начальном этапе восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Практика

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП. Индивидуальное планирование на летний период.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для детей 5-7 лет.

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	возраст	высокий		средний		низкий	
			мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.
1	Бег 30 м (с)	5 лет	7,6	7,9	7,8	8,2	8,1	8,4
		6 лет	7,4	7,4	7,6	7,6	7,9	7,9
		7 лет	5,9	6,2	6,7	7,0	6,9	7,2
2	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	5 лет	6	8	4	6	2	4
		6 лет	7	9	5	7	3	5
		7 лет	8	10	6	8	4	6
3	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	5 лет	11	10	10	9	9	8
		6 лет	14	13	13	12	12	11
		7 лет	16	15	15	14	14	13
4	Прыжок в длину с места (см)	5 лет	93	83	88	79	83	75
		6 лет	106	98	102	93	98	88
		7 лет	140	135	120	115	115	110
5	Челночный бег 3x10 (с)	5 лет	Без учета времени					
		6 лет	Без учета времени					
		7 лет	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
6	Челночный бег с мячом	5-7 лет	Без учета времени					
7	Отбивание мяча (количество раз)	5 лет	5	5	3	3	1	1
		6 лет	15	15	15	15	15	15
		7 лет	25	25	25	25	25	25

Теоретический зачет.

№	Критерии оценивания	1 год обучен ия	2 год обучени я
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	+	
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	+	
3	Влияние физических упражнений на организм человека	+	
4	Техника и терминология плавания	+	

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	1 и 2 модуль (сентябрь)
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья	Пульсометрия	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания общеразвивающей программы по итогам полугодия	Зачеты Контрольные нормативы	1 и 2 модуль (декабрь)
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы. Показательные выступления, соревнования. Учебно-тренировочные занятия	1 и 2 модуль (май)

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, пугается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой

	своих действий	теоретической базы своих действий	
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами

	ситуации		
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

*В случае невозможности продолжения обучения на следующем уровне по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности обучающийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой общеразвивающей программе.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» учреждение (МАУ ДО ДЮСШ) определяет нормы материально-технического обеспечения инвентарем исходя из минимальных потребностей для обеспечения учебно-тренировочного процесса среднесписочного количества обучающихся.

Список инвентаря:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
1.	спортивный Зал	шт	1	
2.	бассейн 25м	шт	1	
3.	доска	шт	15	
4.	шест для страховки на воде	шт	1	
5.	шайба хоккейная	шт	1	

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
3. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
4. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав. ред. В.А. Володин. - М.: Аванта+, 2001.-624с.
5. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л. Петрова, В.А. Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
6. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, Москва 2003г.
7. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006 год.
8. Правила соревнований, г. Москва 1999 г.
9. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. М., « Физкультура и спорт», 1973.
10. Вайцеховский С. М. Физическая подготовка пловца. М., « Физкультура и спорт», 1978.
11. Белиц-Гейтман С.В. Мы учимся плавать. - М.: Просвещение, 1987.
12. Погребной А.И., Маряничева И.Г. О некоторых принципах обучения плаванию. // Теория и практика физической культуры. 1999. №3.
13. Фирсов З.П. Плавание для всех. М., 1983.
14. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: М., 2001
15. Рыбак М.В., Занятия в бассейне с дошкольниками, М.; ТЦ Сфера 2012

Примерный календарный учебный график (график образовательного процесса)

Срок реализации программы – 2 года

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание в детском саду»

	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Сводные данные по бюджету времени, нед.							
	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09.11	10-16	17-23	24-30	01-07.12	08-14	15-21	22-28	29.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27-02.02	31-09	10-16	17-23	24.02-02.03	03-09	10-16	17-23	24-30	31.03-06.04	07-13	14-20	21-27	28.04-04.05	05-11	12-18	19-25	26.05-01.06	02-08	09-15	16-23	23-29	30.06-06.07	07-13	14-20	21-27	28.07-03.08	04-10	11-17	18-24	25-31	УТЗ	Итоговая	Каникулы	Всего
1	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	36	3	0	39
2	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	36	3	0	39				

Т – тренировочный процесс

ИА – итоговая аттестация

К – каникулы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720984

Владелец Роман Игорь Георгиевич

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025