



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОРОДСКОЙ СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС»**

П Р И К А З

27.02.2025г.

35-од

№

«Об утверждении
общеразвивающей программы
по адаптивному плаванию»

В соответствии с Федеральным законом «Об автономных учреждениях» от 03.11.2006 №174-ФЗ, федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорту в российской Федерации» от 30.04.2021г №127-ФЗ, федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 26.12.2012г. №273-ФЗ, приказа председателя комитета по физической культуре и спорту администрации города Перми от 24.10.2024г №МСЭД-059-15-01-03-244, Уставом МАУ «ГСКК», утвержденного распоряжением председателя комитета по физической культуре и спорту администрации города Перми от 29.12.2022г. №СЭД-059-15-04-58, приказом директора МАУ «ГСКК» «Об утверждении структуры учреждения по направлениям деятельности» от 25.11.2020г №128-од, «Об утверждении Положения о центре по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» от 19.06.2023г. №82-од

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу по адаптивному плаванию, согласно приложению.
2. Настоящий приказ распространяет свое действие на правоотношения, возникшие с 01.02.2025г.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

В.В. Кузнецов

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОРОДСКОЙ СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС» Г. ПЕРМИ

Утверждаю:
Директор МАУ «СКК»
В.В.Кузнецов
«25» февраля 2025 г.



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
по адаптивному плаванию
(срок реализации – 4 года, возраст - с 7 лет)

г. Пермь
2025 г

Пояснительная записка.

Недостаток двигательной активности является для детей одной из причин отставания не только в физическом, но и в психическом развитии, о чем свидетельствует ряд исследований, указывающих на важнейшую роль движения в процессе психофизического развития ребенка.

Поэтому особую актуальность приобретает вопрос о расширении двигательной активности детей с ОВЗ, с нарушенным интеллектом путем привлечения их к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. Программа «Адаптивное плавание для детей с ОВЗ» разработана на основе программы по адаптивному плаванию для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развития Бударина М.В. и Елизарова Н.Д. Рецензенты: Антонюк С.Д.- к.п.н., заведующий кафедрой адаптивной физической культуры Тамбовского государственного университета им. Г. Р. Державина с учетом Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726 «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей», Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.05.2013г. «Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях», СанПиН 2.4.4.3172-14, на основании внутренних локальных актов МАУ «ГСКК».

В настоящее время плавание рассматривается как эффективное средство тренировки кардио-респираторной системы, закаливания, нормализации биоэлектрической активности мышц, ферментативной активности крови, показателей нейрогуморальной регуляции, повышения потребления кислорода, нормализации деятельности центральной нервной системы и т.д.

При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой - водная среда. Плавание для детей с ОВЗ - это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Занятия с такими детьми отличаются специфичностью проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;
- усилена техника безопасности;
- повышенный контроль за обучающимися.

Занятия с небольшой группой позволяют целенаправленно применять методы словесного

и наглядного воздействия.

Обучающие по программе «Адаптивное плавание» делятся на 2 подгруппы по возрасту и тяжести заболевания: 1-я подгруппа – дети младшего школьного возраста (7 – 11 лет), и вторая подгруппа – дети среднего и старшего школьного возраста (12-18 лет), занимаются в большой чаше бассейна.

Дети с ОВЗ отстают от нормы по показателям силы, быстроты, выносливости, координации, прыгучести.

Для определения величины нагрузок и уровня возможностей все дети должны в обязательном порядке, не реже одного раза в год проходить медкомиссию.

Занятия плаванием влияют на развитие личности ребенка с ограниченными возможностями, так как деятельность всегда инициирует психические, интеллектуальные проявления, формирует определенное отношение к себе и окружающим, ценностные ориентации, мотивы и потребности, т.е. оказывает воспитательное воздействие на личность.

Программа начального обучения плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности детей за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизацию для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта и носит в основном оздоровительный характер.

Актуальность программы.

По оценкам экспертов ООН, инвалидность охватывает 10% населения планеты. В России в настоящее время 4,5 % детей относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В связи с этим в современной политике нашего государства одной из первоочередных задач является решение проблемы интеграции людей с ОВЗ в общество и создание предпосылок к их полноценной и независимой жизни.

В решении поставленной задачи, относительно детей с ОВЗ, особую значимость приобретает проблема социальной адаптации не только ребенка, страдающего той или иной патологией, но и семьи, в которой он воспитывается, так социальная изоляция отрицательно сказывается на развитии и самореализации личности человека.

На решение обозначенных проблем и направлена данная программа спортивного оздоровливания посредством упражнений в воде и на суше.

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших направлений реабилитации инвалидов и их интеграции в обществе, также как интеграция через образование и трудовую деятельность. Занятие детей-инвалидов физической культурой и спортом во многих случаях можно рассматривать не только как средство, но и как постоянную форму жизненной активности – социальной занятости и достижений.

Систематические занятия инвалидов физической культурой и спортом не только расширяют их функциональные возможности, оздоравливают организм, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействует на психику, мобилизуют волю, возвращают людям с ограниченными физическими возможностями чувство социальной защищённости и полезности.

Вопрос развития физической культуры и спорта среди инвалидов является актуальной задачей всего гражданского общества. Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, спортивные тренировки предъявляют повышенные требования к организму человека, функционированию всех его систем. Именно поэтому, спортивное движение инвалидов и по сей день является предметом для дискуссии среди ученых и специалистов по физической культуре и спорту. И тем не менее, спорт инвалидов существует и развивается. Замечательной особенностью спорта является то, что сферой его воздействия являются и тело и дух: спорт говорит о пользе движения, спорт учит играть по правилам, спорт влияет на развитие личности, спорт устанавливает общественные связи, спорт требует уважения к личности, спорт создает атмосферу солидарности и коллективизма.

Оздоровительное плавание развивает и укрепляет костно-мышечную систему, помогает сформировать красивый силуэт. Во время плавания в движениях участвуют все основные группы мышц, а это способствует пропорциональному их развитию и созданию мышечного корсета. Корректирующее влияние плавания заметнее всего при занятиях с детьми, у которых рост и формирование костно-связывающего аппарата ещё не закончились.

Направленность программы: социально-педагогическая, коррекционная.

Цель программы – укрепление здоровья, создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – дети с ОВЗ) в области физической культуры и спорта, социализация и интеграция детей с ОВЗ, развитие средствами адаптивного плавания, развитие интеллектуальных способностей, нравственных качеств, достижение уровня успехов сообразно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни

Задачи сформулированы для каждого года обучения.

Основными формами занятий являются:

1. Специфика обучения детей с ограниченными возможностями здоровья - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность. С учетом этого, для реализации программы используются следующие формы и методы: показ, опробование, рассказ с кратким объяснением, выполнение с коррекцией основных ошибок, объяснение основных ошибок, выполнение с коррекцией индивидуальных ошибок, объяснение индивидуальных ошибок.

2. Методы обучения: наглядные, словесные, практические и игровые.

3. Режим занятий:

Продолжительность одного занятия составляет 1 час (60 мин.).

- 1-2 годы обучения – 3 раза в неделю по одному занятию по 45 минут (3 часа в неделю), итого-109 часов;

-3-4 годы обучения-3 раза в неделю по два занятия по 45 минут (6 часов неделю), итого 227 часов.

Занятия по дополнительным общеразвивающим программам могут начинаться не ранее 08.00 часов утра и заканчиваться не позднее 20.00 часов вечера в любой день недели, включая субботу и воскресенье.

4. Количественный состав группы от 6 до 12 человек, оптимальный (рекомендуемый) – 9 человек.

5. Форма подведения промежуточной аттестации – зачет.

6. Материально-техническое обеспечение: дорожки в плавательном закрытом бассейне, разделители дорожек – 5 шт., спасательные жилеты – 20 шт., доски для плавания – 20 шт., колобашки – 20 шт., секундомер – 5 шт., свисток – 3шт., мячи резиновые – 3шт., шест спасательный – 2 шт., скамейки – 7 шт.

дополнительной общеразвивающей программы

Общий

№	Модуль	Часы	Промежуточная
1	Модуль 1,2 года обучения	109	2
2	Модуль 3,4 года обучения	227	4
	Итого:	336	6

По годам обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Общее количество часов
		первый год обучения	второй год обучения	третий, четвертый годы обучения	
1.	Комплектование групп	6	0	0	6
2.	Теория и инструктаж по технике безопасности	1	1	2	4
3.	ЛФК	1	0	0	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка	27	27	68	122
5.	Упражнения для освоения с водой	10	10	0	20
6.	Освоение техники скольжения	6	6	0	12
7.	Обучение техники плавания «кроль на груди»	20	20	40	80
8.	Обучение техники плавания «кроль на спине»	31	31	40	102
9.	Учебные прыжки в воду	4	4	9	17
10.	Игры и эстафетное плавание	0	0	12	12
11.	Обучение техники плавания «брасс»	0	0	20	20
12.	Обучение техники плавания «баттерфляй»	0	0	20	20
13.	Обучение техники стартов и поворотов	0	0	6	6
13.	Мероприятия и соревнования	2	2	6	10

14.	Промежуточная аттестация	0	2	4	6
		108	103	227	438

**Рабочая программа
1-2 годов обучения (3ч в неделю)**

Задачи первого, второго годов обучения:

1. Обучить технике плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»;
2. Обучить технике прыжков в воду;
3. Обучить преодолевать 25м в технике плавания «кроль на груди» и 25 м в технике плавания «кроль на спине» без остановки и без учёта времени.

№п/п	Название разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Комплектование групп	0	6	6
2.	Теория и инструктаж по технике безопасности	1	0	1
3.	ЛФК	0	1	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка	0	27	27
5.	Упражнения для освоения с водой	0	10	10
6.	Освоение техники скольжения	0	6	6
7.	Обучение технике плавания «кроль на груди»	0	20	20
8.	Обучение технике плавания «кроль на спине»	0	31	31
9.	Учебные прыжки в воду	0	4	4
10.	Мероприятия и соревнования	0	2	2
11.	Промежуточная аттестация	0	2	2
	Итого:	1	109	110

Ожидаемый результат

- Учащиеся владеют техникой плавания кроль на груди, кроль на спине;
- Учащиеся владеют техникой прыжков в воду;
- Учащиеся могут преодолевать 25м в технике плавания «кроль на груди» и 25 м в технике плавания «кроль на спине» без остановки и без учёта времени.

**Рабочая программа
3-4 годов обучения (6ч в неделю)**

Задачи третьего, четвертого годов обучения:

1. Обучить технике стартов;
2. Обучить преодолевать 50м в технике плавания «кроль на груди» и 50 м в технике плавания «кроль на спине» без остановки и без учёта времени;
3. Обучить преодолевать 25м в технике плавания «брасс» без учёта времени.

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теория и инструктаж по технике безопасности	2	0	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	0	68	68
3.	Обучение техники плавания «кроль на груди»	0	40	40
4.	Обучение техники плавания «кроль на спине»	0	40	40
5.	Учебные прыжки в воду	0	9	9
6.	Игры и эстафетное плавание	0	12	12
7.	Обучение техники плавания «брасс»	0	20	20
8.	Обучение техники плавания «баттерфляй»	0	20	20
9.	Обучение техники стартов и поворотов	0	6	6
10.	Мероприятия и соревнования	0	6	6
11.	Промежуточная аттестация	0	4	4
	Итого	2	225	227

Ожидаемый результат

- Учащиеся владеют техникой стартов;
- Учащиеся могут преодолевать 50м в технике плавания «кроль на груди» и 50 м в технике плавания «кроль на спине» без остановки и без учёта времени;
- Учащиеся могут преодолевать 25м в технике плавания «брасс» без учёта времени.

Содержание программы

1-2 годы обучения

1. Комплектование групп.

2. Теория, инструктаж по технике безопасности:

1) Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности;

2) Места занятий и инвентарь.

3. Общая и специальная физическая подготовка:

1) Бег;

2) Упражнения на развитие силы:

- Поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.

- Прыжки через скакалку.

- Подтягивание в висе на низкой перекладине.

- Прыжки боком через набивные мячи.

- Отжимания от скамейки.

3) Упражнения на развитие гибкости:

- Развести руки в стороны. Выполнить круговые движения кистями: вперед, назад.

- Сделать круговые вращения вытянутыми руками: вперед, назад.

- Кисти рук сомкнуть на затылке. Круговые вращения таза: вправо, влево.

- Наклониться вперед, обхватить колени. Делать вращательные движения коленями: вправо, влево.

4) Имитационные упражнения;

- Ходьба на месте, с высоким подъёмом колен.

- Подскоки на месте с взмахами руками.

- «Фонтанчики» - в положении упор сидя руки в упоре сзади, махи прямыми ногами вверх / вниз попеременно.

- «Насос» - поочередное приседание в парах с выдохом.

5) Подвижные игры;

- «Братец Кролик, братец Лис»

Место проведения: спортивный зал или любая площадка.

Описание игры: все участники игры строятся в одну шеренгу. Тренер-преподаватель идет вдоль шеренги за спинами обучающихся и задевает одного из них – это “лиса”. Затем все участники (“кролики”) расходятся по залу и говорят такие слова: “Если миску уронить - разобьётся миска, если близко лисий хвост – значит близко Лиска.” После этих слов “лиса” громко кричит “Здесь я!”, при этом одновременно подпрыгивает вверх и поднимает руки, после чего ловит “кроликов”. Тот, кого “лиса” поймала, уходит в “лисий дом”. После остановки игры все ее участники снова строятся в шеренгу, и выбирается новая “лиса”. Игра продолжается.

Примечание:

□ при выборе “лисы” обучающиеся стоят с закрытыми глазами и сложив руки

“лодочкой” за спиной. Кого тренер-преподаватель задевает за руки – тот “лиса”;

- ☐ если ребенок не хочет быть водящим, он кладет руки на живот;
- ☐ если во время первого периода игры участник был пойман, то в следующем периоде он не может быть “лисой” (при выборе “лисы” он кладет руки на живот);
- ☐ по мере усвоения игры тренер-преподаватель должен объяснить, что “лиса” не только быстрая, но и хитрая, поэтому она должна обмануть “кроликов” – не выдать себя раньше времени и выбрать в зале такое место, где больше всего участников игры (чтобы можно было сразу кого-то из них задеть);
- ☐ если “лиса” не крикнула “Здесь я!”, или не подняла руки (т.е. ее не было видно и слышно) – игра прекращается и выбирается новая “лиса”;
- ☐ оценка ставится самой быстрой “лисе” – она хорошо поохотилась; самой “хитрой лисе” – за хитрость; “кроликам”, которые не попались за все время игры или попались, но перед этим очень долго и ловко уворачивались от “лисы”.

- «Быстроногие олени»

Место проведения: спортивная площадка или зал.

Описание игры: тренер-преподаватель выбирает четырех водящих – это “волки”, остальные участники – “быстроногие олени”. “Волки” делятся на две группы: два “волка” – “загонщики”, другие двое находятся в “засаде”. По сигналу тренера-преподавателя “олени” убегают от “волков” на другую сторону площадки. “Волки-загонщики” ловят “олений” по всей площадке, а “волки в засаде” – только на средней линии зала. После каждой перебежки подсчитывается количество пойманных “олений”, после чего они могут снова занять место на площадке. Игра продолжается.

Примечание:

- ☐ количество перебежек и “волков” зависит от размеров площадки и от количества участников игры;
- ☐ пойманные “олени” могут выбывать из игры и находиться в специально отведенном месте. В игру они встают тогда, когда выбирается новая группа “волков”;
- ☐ “волки” выбираются из тех участников, которые не были задеты;
- ☐ оценка ставится лучшей группе “волков” и тем “оленям”, которые не были пойманы за все время игры.

- «Вышибалы в квадрате»

Место проведения: спортивный зал, любая расчерченная площадка.

Описание: участники игры делятся на две команды, одна из которых будет находиться в квадрате 10 x 10 м, а другая за её пределами. По сигналу участники внешней команды начинают выбивать мячом своих соперников.

Примечания: игрок, которого выбили, садиться на скамейку.

Варианты:

1. Выигрывает команда, которая выбьет всех противников за более короткое время.

2. Выигрывает команда, выбившая большее количество игроков за определённое время.

4. Упражнения для освоения с водой

- 1) Погружения в воду, выдохи;
- 2) Передвижение в воде с помощью рук;
- 3) Передвижение в воде с помощью рук и ног.

5. Скольжения

- 1) Скольжение на груди;
- 2) Скольжение на спине.

6. Обучение технике «кроль на груди»

- 1) Согласование движения ног с дыханием;
- 2) Согласование движения рук с дыханием;
- 3) Согласование движения рук и ног с дыханием;
- 4) Плавание в полной координации.

7. Обучение технике «кроль на спине»

- 1) Согласование движения ног с дыханием;
- 2) Согласование движения рук с дыханием;
- 3) Согласование движения рук и ног с дыханием;
- 4) Плавание в полной координации.

8. Учебные прыжки в воду

- 1) Соскок с бортика с помощью;
- 2) Соскок с бортика самостоятельный.

9. Мероприятия и соревнования

- 1) Соревнования;
- 2) Дни здоровья;
- 3) Родительские собрания;
- 4) Весёлые старты.

10. Промежуточная аттестация

Практические задания на выявление уровня освоения программы.

3-4 годы обучения.

1 Теория, инструктаж по технике безопасности:

1)Инструктаж по технике безопасности;

2)Правила поведения на занятиях.

2 Общая и специальная физическая подготовка:

1) Бег;

2) Упражнения на развитие силы:

- Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.

- Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».

- Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате.

- Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

3)Упражнения на развитие гибкости:

- Наклоны головы: вперед-назад, вправо-влево.

- Наклоны вперед.

- Растяжка мышц плеч с помощью гимнастической палки.

- Наклоны в сторону.

- Перекрёстные наклоны вперёд.

4)Имитационные упражнения;

- «Стрелочка» - лежа на спине (животе) вытягивание рук вперед.

- Упражнения на увеличение природного объёма лёгких.

- Ходьба на месте с заданиями для рук.

- Прыжки на двух ногах на месте.

5) Подвижные игры

- «Жонглёры»

Место проведения: спортивный зал или любая площадка.

Описание: участники с маленькими мячами в руках располагаются по всему залу.

По команде учителя дети выполняют подбрасывание и ловлю мяча: одной рукой, двумя, перебрасывая с руки на руку и т.п. Выигрывает тот участник (участники), который дольше всех останется на площадке.

Примечания: игрок, уронивший мяч, садиться на скамейку либо уходит “за кулисы” (специально отведённая для этого часть зала), и там продолжает выполнять упражнения с мячом.

- «Команда быstroногих»

Место проведения: спортивный зал.

Описание игры: две команды располагаются на волейбольной площадке, каждая на своей стороне. Участники строятся в колонну или шеренгу. На каждой стороне площадки находятся стойки, по одной или по две в каждой из зон волейбольной площадки, общее количество стоек соответствует количеству игроков в команде.

Каждый участник команды знает, в какую зону он должен переместиться по сигналу.

Участник должен добежать до стойки и вернуться обратно. Выигрывает команда, которая первой в полном составе построилась на линии старта. Линию старта, так же и

расположение команды на ней, можно изменять. Возможно, также, выполнение определённых упражнений участниками около стойки. Кроме того, на каждом этапе игры игроки меняются зонами.

- «Командная эстафета на местности»

Место проведения: площадка вокруг здания.

Описание игры: участники делятся на две команды. Затем обе команды проводят осмотр местности, по которой будет проходить путь эстафеты, а также те препятствия, которые им необходимо будет преодолеть. По возможности на каждом этапе ставится судья. После этого команды проводят жеребьёвку, и одна из команд выходит на старт. Финиш определяется по последнему игроку. Затем стартует вторая команда. Результаты обеих команд фиксируются по секундомеру и в конце эстафеты сравниваются с учётом штрафных очков. Препятствия в эстафете определяются с учётом спортивного оборудования, находящегося на площадке.

Между препятствиями команда передвигается бегом.

3. Обучение технике плавания «кроль на груди»:

- 1)Согласование движения ног с дыханием;
- 2)Согласование движения рук с дыханием;
- 3)Согласование движения рук и ног с дыханием;
- 4)Плавание в полной координации;

4. Учебные прыжки в воду

- 1) Соскок со стартовой тумбы;
- 2) Прыжок головой вниз с вытянутыми руками.

5. Игры и эстафетное плавание:

- 1) Нырание за предметом;
- 2) Водное поло;
- 3) Эстафета без предметов;
- 4) Эстафета с предметами;
- 5) Проныривания на дальность;
- 6) Игра «Гонка катеров».

6. Обучение технике плавания «кроль на спине»:

- 1)Согласование движения ног с дыханием;
- 2)Согласование движения рук с дыханием;
- 3)Согласование движения рук и ног с дыханием;
- 4)Плавание в полной координации;

7. Обучение технике плавания «брасс»

- 1)Согласование движения ног с дыханием;
- 2)Согласование движения рук с дыханием;
- 3)Согласование движения рук и ног с дыханием;
- 4)Плавание в полной координации.

8.Обучение технике плавания «баттерфляй»

- 1)Согласование движения ног с дыханием;
- 2)Согласование движения рук с дыханием;
- 3)Согласование движения рук и ног с дыханием;
- 4)Плавание в полной координации;

9.Обучение технике стартов и поворотов

- 1) Старты с тумбы;
- 2) Старты из воды;
- 3) Поворот «сальто».

10.Мероприятия и соревнования

- 1)Соревнования по плаванию;
- 2)Весёлые старты;
- 3)Дни здоровья;
- 4)Родительские собрания;

11.Промежуточная аттестация

Практические задания на выявление уровня освоения программы.

Методическое обеспечение программы

1 -2 годы обучения

№ п/п	Тема занятий	Форма занятий	Приемы и методы	Методический материал	Формы подведения итогов
1.	Комплектование групп	Родительское собрание, беседа	Словесный	Приказ о комплектовании	
2.	Теория и инструктаж по технике безопасности	Беседа, лекция	Словесный	Инструкции	Собеседование
3.	Общая и специальная физическая подготовка	Тренировка Практические задания	Наглядный показ	Пособия для обучения	Оценивание
4.	Упражнения для освоения с водой	Тренировка Практические задания	Наглядный показ	Пособия для обучения	Оценивание
5.	Освоение техники скольжения	Тренировка Практические задания	Наглядный показ	Пособия для обучения	Оценивание
6.	Обучение техники плавания «кроль на груди»	Тренировка Практические задания	Наглядный показ	Пособия для обучения	Оценивание
7.	Обучение техники плавания «кроль на спине»	Тренировка Практические задания	Наглядный показ	Пособия для обучения	Оценивание
8.	Учебные прыжки в воду	Тренировка		Пособия для	

	Практические задания		обучения	
9.	Мероприятия и соревнования	Праздник, игра	Игровой, соревновательный	Пособия Программа Выявление победителя
10.	Промежуточная аттестация	Выполнение практических заданий	Приказ о переводе на следующий этап обучения	

3-4 годы обучения

№ п/п	Тема занятий	Форма занятий	Приемы и методы	Методический материал	Формы подведения итогов
1.	Теория и инструктаж по технике безопасности	Беседа, лекция	Словесный	Инструкции	Собеседование
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Тренировка	Наглядный показ Игровой	Пособия для обучения	Оценивание
3.	Обучение техники плавания «кроль на груди»	Тренировка	Наглядный показ	Пособия для обучения	Оценивание
4.	Обучение техники плавания «кроль на спине»	Тренировка	Наглядный показ	Пособия для обучения	Оценивание
5.	Учебные прыжки в воду	Тренировка	Наглядный показ	Пособия для обучения	Оценивание
6.	Игры и эстафетное плавание	Игровая	Игровой,	Пособия	Выявление

				сореvновательный	Программа	победителя
7.	Обучение техники плавания «басс»	Тренировка		Наглядный показ		Оценивание
8.	Обучение техники плавания «баттерфляй»	Тренировка		Наглядный показ	Пособия Программа	Оценивание
9.	Обучение техники стартов и поворотов	Тренировка		Наглядный показ	Пособия Программа	Оценивание
10.	Мероприятия и соревнования	Праздник, игра		Игровой, сореvновательный		Выявление победителя
11.	Промежуточная аттестация	Выполнение практических заданий				

Оценочные материалы

В конце каждого полугодия проводится промежуточная аттестация, а в конце последнего полугодия – промежуточная аттестация по итогам освоения программы. Аттестация проходит в форме зачета, на котором выполняются практические задания, по результатам которых определяется - на каком уровне освоена программа. Всего три уровня освоения программы: высокий, средний, низкий. Высокий уровень – успешное выполнение учащимися более 80% объёма практических заданий. Средний уровень – успешное выполнение учащимися от 50% до 80% объёма практических заданий. Низкий уровень – успешное выполнение учащимися менее 50% объёма практических заданий.

Сумма баллов соответствует уровню освоения программы:

1. высокий уровень: 5-6 баллов;
2. средний уровень: 3-4 балла;
3. низкий уровень: 2 балла.

Критерии оценки знаний и умений.

1-2 годы обучения.

№ п/п	Виды работы	Критерий	Критерий	Критерий
1.	1 полугодие -Скольжение на груди: -Скольжение на спине:	4 метра-чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы). (1 балл) 4 метров -сильное сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя», голова сильно запрокинута назад) (1балл)	6 метров - прогибание туловища (подъём головы). (2 балла) 6 метров - сгибание туловища в поясничной области (голова запрокинута назад). (2 балла)	8 метров- туловище, руки, ноги в одной плоскости (3 балла) 8 метров - туловище, руки, ноги в одной плоскости. (3 балла)
2.	2 полугодие -Проплыть в технике «кроль на груди»:	25 метров ошибки в движениях руками при плавании «кролем» на груди: - отставание	25 метров ошибки в движениях руками при плавании	25метров движения руками при плавании выполняются

		предплечья и кисти во время гребка (глажение); - гребок в сторону от туловища; - неполный гребок; - опускание руки на воду локтем вниз (1 балл)	«кролем» на груди: - гребок в сторону от туловища; - неполный гребок; (2 балла)	верно (3 балла)
	-Проплыть в технике «кроль на спине»:	15метров - движения ногами при плавании «кролем» на груди ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; - слишком широкая или малая амплитуда движений - (1 балл)	20 метров - слишком широкая или малая амплитуда движений (2 балла)	25 метров все движения выполняются правильно (3 балла)

3-4 годы обучения.

№ п/п	Виды работы	Критерий	Критерий	Критерий
1.	1 полугодие -проплыть в технике «кроль» на груди	40 метров - согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди: отклонение от средней линии; - вращение тела; - неправильная координация	50 метров (ошибки в технике плавания) -координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох);	50 метров все движения выполнены правильно (3балла)

	-проплыть в технике «кроль на спине»	движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы (1 балл) 40 метров - согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине: остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание (1 балл)	-низкое (высокое) положение головы. (2 балла) 50 метров (ошибки в технике плавания): -остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание (2 балла)	50 метров все движения сделаны правильно (3 балла)
2.	2 полугодие -сделать старт с тумбы:	- стартовый прыжок: слабый толчок руками; сильно согнуты ноги в коленных суставах при входе в воду; сильно разведены ноги при входе в воду; глубокий вход в воду (1 балл)	-глубокий вход в воду (2 балла)	-старт сделан правильно (3 балла)
	-проплыть в технике «брасс»	25 метров -движения ногами при плавании брассом: - несимметричные движения; - чрезмерное подтягивание ног под грудь; - недостаточное	25метров (ошибки в технике плавания): - чрезмерное подтягивание ног под грудь; - недостаточное разведение стоп наружу при	-все движения сделаны правильно (3 балла)

		разведение стоп наружу при толчке ногами (1 балл)	толчке ногами (2 балла)	
--	--	---	----------------------------	--

Литература

Рекомендуемая литература для педагогов.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (с последующими редакциями) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р.
3. Блайт Люсеро. Плавание. 100 лучших упражнений.
4. Макаров А. Н., Теннов В. П., Сирус П. З. Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов. Легкая атлетика.
5. Л.И. Гурович, Г.П. Иванов, Г.С. Ласин. Спортивные и подвижные игры.

Рекомендуемая литература для детей.

1. Т. Лафлин. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому» 2012 год.
2. В.Н. Платонова (перевод с англ. И. Андреева). «Спортивное плавание: путь к успеху» 2012 год.
3. Т. Лафлин Д. Делвз. «Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче». 2011 год.

Адреса сайтов для информации.

1. www.russwimming.ru
2. <http://biblioschool.ru>.