

**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Архангельской области  
«Дворец детского и юношеского творчества»**

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
« 1 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора ГБОУ «ДДЮТ»  
№ 497  
« 1 » сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Обучение детей плаванию»**

Возраст обучающихся 6-18 лет  
Срок реализации 1 год

Авторы-составители:  
педагоги дополнительного образования  
Ивашина Диана Дмитриевна,  
Кобелева Александра Игоревна,  
Старостина Лариса Альбертовна,  
Николаева Наталья Анатольевна,  
Кузовкова Светлана Анатольевна,  
Соколова Александра Александровна

год разработки – 2021  
год корректировки - 2023

**Архангельск 2023**

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Условия реализации программы.....	9
Комплекс организационно-педагогических условий .....	11
Учебно-тематический план (6-9 лет) .....	11
Учебно-тематический план (10-14 лет).....	11
Учебно-тематический план (15-18 лет).....	12
Календарный учебный график 6-9 лет .....	13
Календарный учебный график 10-14 лет .....	15
Календарный учебный график 15-18 лет .....	17
Содержание программы .....	20
Диагностический инструментарий.....	21
Воспитательная деятельность .....	22
Список информационных ресурсов .....	31

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение детей плаванию» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для детей 6-18 лет и направлена на всестороннее физическое развитие детей посредством приобретения и закрепления основных навыков плавания. На обучение по программе, принимаются все желающие дети.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629),

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28),

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 года),

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242),

«Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06),

Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (2023 год),

Устав государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Архангельской области «Дворец детского и юношеского творчества».

Программа реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и спецификой работы учреждения

**Актуальность программы**

Плавание является прекрасным средством закаливания, оздоровления и физического развития детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, которые способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Систематическое плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц и совершенствует такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища в воде, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз. Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Плавание – жизненно важный навык, овладеть которым должен каждый человек с детских лет. Умение плавать выступает необходимым условием сохранения жизни и укрепления здоровья школьников. По данным Центра ГИМС МЧС России в Архангельской области в водоёмах области ежегодно тонет огромное количество людей и большинство из них дети. Главной причиной случившегося является неумение плавать и несоблюдение мер безопасности на воде. Данный факт свидетельствует о необходимости усиления внимания взрослых к развитию у детей навыков плавания.

Кроме жизнесберегающей функции плавание имеет важное значение для всего организма ребенка или подростка: способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию, формирует культуру здоровья, повышает жизненный тонус и решает проблемы гиподинамии. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся новые возможности для личного самосовершенствования, формирования волевых черт характера.

#### **Характеристика обучающихся**

У детей 6-9 лет основным видом деятельности является игра. В игровой деятельности впервые формируется и появляется потребность ребенка в физической активности. В игре развиваются не только познавательные процессы, речь, общение, поведение, но и личность ребенка.

У детей 10-14 лет основным видом деятельности является умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых

в связи с этим волевыми усилиями. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Процесс освоения любых действий (умственных, трудовых, спортивных и т.д.) идет значительно успешнее, если подросток занимается плаванием и имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями.

Программа «Обучение детей плаванию» для детей 6-18 лет актуальна и востребована, так как содержание программы направлено не только на приобретение жизненно важных умений и навыков плавания, но и является эффективным способом физического развития и укрепления здоровья детей и подростков.

**Цель программы:** обучение плаванию и физическое самосовершенствование обучающихся посредством занятий в бассейне.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания;
- знакомство с правилами безопасности на воде;
- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека;
- изучение простейших способов контроля за физической нагрузкой.

**Развивающие:**

- преодоление водобоязни;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

**Воспитательные:**

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности.
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью; мотивация к укреплению здоровья, закаливанию организма;
- привитие стойких гигиенических навыков;
- воспитание дружеских отношений и дисциплинированности.

**Срок реализации программы – 1 год.**

**Объем программы – 32 часа.**

**Возраст обучающихся – 6-18 лет.**

**Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.**

**Основные методы и принципы организации учебного процесса:**

При обучении по данной программе используются 3 основных группы методов: **словесные, наглядные и практические.**

**Словесные методы:** описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода педагог помогает ученикам создать представление

об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этого метода. В связи со спецификой плавания, все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Методические указания на занятиях плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Занятия по плаванию, как на суше, так и в воде проводился под команду педагога. Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительном тоне.

**Наглядные методы:** показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

**Практические методы:**

**Метод упражнений:** Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Изучение техники плавания проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему,

предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

**Метод разучивания по частям.** Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе обучения применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения. Метод разучивания по частям является основным при работе с детьми среднего школьного возраста.

**Метод разучивания в целом.** Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2–3 гребка; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с колобашкой между ногами и другие упражнения. Затем по мере освоения техники чередуют плавание в облегченных и плавание в обычных условиях, постепенно переходя на плавание с полной координацией движений. Метод разучивания в целом является основным при работе с детьми среднего и старшего школьного возраста.

**Соревновательный и игровой методы** широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры.

**Соревновательный метод.** Его отличают следующие признаки:

1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;

2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство.

Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию воли, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного

метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

**Игровой метод.** Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Для младших школьников игровой метод обучения является основным. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых занятий плавания.

Программа разработана на основе Универсальной программы начального обучения детей плаванию, Макаренко Л.П., М, 1985г. и опыта работы педагогов дополнительного образования ГБОУ «ДДЮТ».

**Ожидаемые результаты обучения**

**Основными показателями успешной реализации программы является:**

- 1 Овладение навыком плавания;
- 2 Знание основ техники спортивного плавания;
- 3 Сформированность стойкого интереса к занятиям ФК и спортом.

**К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе должны уметь:**

Дети 6-9 лет:

- 1 проплыть без остановки 25 метров кроль на груди;
2. проплыть без остановки 50 метров кроль на спине.

Дети 10-14 лет:

1. проплыть без остановки 50, 100 метров кроль на груди;
- 2 проплыть без остановки 100 метров кроль на спине;
- 3 проплыть без остановки 50 метров брасс.

Дети 15-18 лет:

- 1 проплыть без остановки 100, 200, 400 метров кроль на груди;
2. проплыть без остановки 100, 200 метров кроль на спине;
3. проплыть без остановки 100 метров брасс;



4. проплыть без остановки 50 метров баттерфляй.

**Должны знать/иметь представление:**

- 1 основные правила безопасности на воде;
- 2 роль и значение плавания в жизни человека
- 3 овладение необходимым минимумом теоретических знаний, умений, навыков по спортивному режиму и питанию.

**Формы контроля и подведения итогов:** Тестирование производится 2 раза: 1 раз входная диагностика в начале учебного года; второй раз - итоговая диагностика в конце учебного года.

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое оснащение**

1. Помещение:
  - плавательный бассейн с 2-мя ваннами,
  - вспомогательные технические помещения,
  - медицинский кабинет,
  - административное помещение.

Максимальная единовременная загрузка 25-метрового бассейна – 40 человек,

малая ванна - до 8 человек.

2. Для обучения ребенка плаванию используются различные средства, такие как: плавательные доски, нудлы и др.

**Кадровое обеспечение:**

педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

**Методическое обеспечение**

**Принципы обучения:**

1. **Сознательность и активность.** Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствуют постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движений. Этому способствует простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий парами.

2. **Систематичность.** При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность занятий. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр. Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с

усвоением нового. Занятия, предусматривающие изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

**3. Наглядность.** Мышление ребенка конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в воде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос тренера. В этих условиях различные чувственные образы - зрительные, слуховые, мышечные - в сочетании они создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом – рассказом, объяснением. Также полезны в обучении и наглядные пособия – рисунки, плакаты и буклеты.

**4. Доступность.** Предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложение волевых усилий.

**5. Последовательность и постепенность.** Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений является одним из условий обучения детей. В этом – залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения детей к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине.

**6. Индивидуализация.** Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка – состояние его здоровья, развития, интересов; дифференцировать задания, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия.

**7. Оздоровительная и спортивная направленность.** Этот специфический принцип физического воспитания требует средствами физических упражнений укреплять здоровье детей. Физические нагрузки необходимо давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья; сочетать двигательную активность с закаливающими процедурами; включать упражнения для повышения гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, развития координационных способностей; повышать двигательную активность, осуществлять контроль за физическим развитием; обеспечивать рациональный двигательный режим, создавать оптимальные условия для занятий. И всегда помнить, что педагог несет ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Учебно-тематический план (6-9 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях, гигиенические вопросы, предупреждение несчастных случаев на воде и травм во время занятий.	1	1	_____	Входная диагностика
2	Освоение или совершенствование техники плавания	20	20		
3	Развитие двигательных способностей на суше и воде	10	10		
4	Выполнение контрольных нормативов	1	1		Итоговая диагностика
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	

### Учебно-тематический план (10-14 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях, гигиенические вопросы, предупреждение несчастных случаев на воде и травм во время занятий.	1	1	_____	Входная диагностика
2	Освоение или совершенствование техники плавания	20	20		
3	Развитие двигательных способностей на суше и воде	10	10		
4	Выполнение контрольных нормативов	1	1		Итоговая диагностика
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	

### Учебно-тематический план (15-18 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях, гигиенические вопросы, предупреждение несчастных случаев на воде и травм во время занятий.	1	1	_____	Входная диагностика
2	Освоение или совершенствование техники плавания	20	20		
3	Развитие двигательных способностей на суше и воде	10	10		
4	Выполнение контрольных нормативов	1	1		Итоговая диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	

### Календарный учебный график 6-9 лет

№ п/п	Месяц, неделя	Форма занятий	Кол-во часов	Раздел тема занятия	Форма контроля
	<b>Октябрь</b>		4		
1		Учебное занятие	1	Инструктаж по технике безопасности, освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями в воду, скольжениями).	Входная диагностика
2		Учебное занятие	1	Обучение передвижению по бассейну, лежание на воде, выполнение выдоха в воду.	Наблюдение
3		Учебное занятие	1	Совершенствование передвижению по бассейну, лежание на воде, выполнение выдоха в воду, игры на воде	Наблюдение
4		Учебное занятие	1	Обучение скольжению на груди, с работой ног, игры на воде	Наблюдение
	<b>Ноябрь</b>		4		
5			1	Обучение скольжению на груди, с работой ног, игры на воде	Наблюдение
6		Учебное занятие	1	Совершенствование Скольжения на груди, с работой ног, игры на воде	Наблюдение
7		Учебное занятие	1	Обучение передвижению и ориентированию под водой, совершенствование скольжения на груди с работой ног, выдохом в воду в горизонтальном положении	Наблюдение
8		Учебное занятие	1	Обучение лежать на воде, на спине без работы ног и с работой ног, игры на воде	Наблюдение
	<b>Декабрь</b>		4		
9		Учебное занятие	1	Совершенствование свободно лежать на воде, на спине с работой ног, игры на воде	Наблюдение
10		Учебное занятие	1	Обучение скольжению на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	Наблюдение
11		Учебное занятие	1	Совершенствование скольжения на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	Наблюдение
12				Совершенствование скольжения на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	Наблюдение
	<b>Январь</b>		4		
13		Учебное занятие	1	Обучение движениям ногами кролем с доской в руках.	Наблюдение
14		Учебное занятие	1	Совершенствование движений ногами кролем с доской в руках.	Наблюдение
15		Игровое занятие	1	Игровое занятие	Выполнение нормативов
16		Учебное занятие	1	Обучение вдоху и выдоху с доской в руках и движением ног	Наблюдение

	<b>Февраль</b>		4		
17		Учебное занятие	1	Совершенствование вдоха и выдоха с доской в руках и движением ног	Наблюдение
18		Учебное занятие	1	Обучение движениям руками кролем на груди.	Наблюдение
19		Учебное занятие	1	Совершенствование движений руками кролем на груди.	Наблюдение
20		Игровое занятие	1	Игровое занятие	Выполнение нормативов
	<b>Март</b>		4		
21		Учебное занятие	1	Обучение согласованию движений рук и ног на задержке дыхания, игры	Наблюдение
22		Учебное занятие	1	Совершенствование согласования движений рук и ног на задержке дыхания, игры	Наблюдение
23		Учебное занятие	1	Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Наблюдение
24		Учебное занятие	1	Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Наблюдение
	<b>Апрель</b>		4		
25		Учебное занятие	1	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Наблюдение
26		Учебное занятие	1	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди	Наблюдение
27		Учебное занятие	1	Обучение плаванию на спине(руки вдоль туловища, ноги кролем)	Наблюдение
28		Игровое занятие	1	Игровое занятие	Выполнение нормативов
	<b>Май</b>		4		
29		Учебное занятие	1	Обучение движениям руками кролем на спине.	Наблюдение
30		Учебное занятие	1	Совершенствование движений руками кролем на спине.	Наблюдение
31		Учебное занятие	1	Согласование движений ног, рук в плавание на спине	Наблюдение
32		Контрольное занятие	1	Контрольные упражнения	Итоговая диагностика
	<b>Итого:</b>		<b>32</b>		

### Календарный учебный график 10-14 лет

№ п/п	Месяц, неделя	Форма занятий	Кол-во часов	Раздел тема занятия	Форма контроля
1	<b>Октябрь</b>		<b>4</b>		
2	1	Учебное занятие	1	Инструктаж по технике безопасности, освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями в воду, скольжениями).	Входная диагностика
3	2	Учебное занятие	1	Обучение скольжению на груди с различными положениями рук, гребковым движением в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться в воду с открытыми глазами	Педагогическое наблюдение
4	3	Учебное занятие	1	Совершенствование скольжения на груди с различными положениями рук, гребковым движением в скольжении;	Педагогическое наблюдение
5	4	Учебное занятие	1	Обучение скольжения (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями;	Педагогическое наблюдение
	<b>Ноябрь</b>		<b>4</b>		
6		Учебное занятие	1	Обучение попеременным движениям ног и рук при плавании кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде	Педагогическое наблюдение
7		Учебное занятие	1	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении с работой ног и с выдохом в воду;	Педагогическое наблюдение
8		Учебное занятие	1	Обучение скольжению на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений рук; с помощью попеременных движений ног кролем	Педагогическое наблюдение
9		Учебное занятие	1	Обучение дыхания в скольжении на груди с движениями ног кролем и брассом; совершенствование скольжения с помощью гребковых движений рук и ног.	Педагогическое наблюдение
	<b>Декабрь</b>		<b>4</b>	Обучение движениям ногами кролем с доской в руках.	Педагогическое наблюдение
10		Учебное занятие	1	Совершенствование движений ногами кролем с доской в руках	Педагогическое наблюдение
11		Учебное занятие	1	Игровое занятие	Выполнение нормативов

12		Учебное занятие	1	Обучение вдоху и выдоху с доской в руках и движением ног	Педагогическое наблюдение
	<b>Январь</b>		<b>4</b>		
13		Учебное занятие	1	Совершенствование вдоха и выдоха с доской в руках и движением ног	Педагогическое наблюдение
14		Учебное занятие	1	Обучение Движениям руками кролем на груди.	Педагогическое наблюдение
15		Учебное занятие	1	Совершенствование движений руками кролем на груди.	Педагогическое наблюдение
16		Игровое занятие	1	Игровое занятие	Выполнение нормативов
	<b>Февраль</b>		<b>4</b>		
17		Учебное занятие	1	Обучение согласованию движений рук и ног на задержке дыхания, игры	Педагогическое наблюдение
18		Учебное занятие	1	Совершенствование согласования движений рук и ног на задержке дыхания, игры	Педагогическое наблюдение
19		Учебное занятие	1	Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди	Педагогическое наблюдение
20		Учебное занятие	1	Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Педагогическое наблюдение
	<b>Март</b>		<b>4</b>		
21		Учебное занятие	1	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди	Педагогическое наблюдение
22		Учебное занятие	1	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди	Педагогическое наблюдение
23		Учебное занятие	1	Обучение плаванию на спине (руки вдоль туловища, за головой, вверху, ноги кролем)	Педагогическое наблюдение
24		Игровое занятие	1	Игровое занятие	Выполнение нормативов
	<b>Апрель</b>		<b>4</b>		
25		Учебное занятие	1	Обучение движениям руками кролем на спине.	Педагогическое наблюдение
26		Учебное занятие	1	Совершенствование движений руками кролем на спине.	Педагогическое наблюдение
27		Учебное занятие	1	Согласование движений ног, рук в плавание на спине	Педагогическое



					наблюдение
28		Учебное занятие	1	Плавание на спине кролем в полной координации	Педагогическое наблюдение
	<b>Май</b>		<b>4</b>		
29		Учебное занятие	1	Обучение работе рук стилем брасс	Педагогическое наблюдение
30		Учебное занятие	1	Обучение работе ног стилем брасс	Педагогическое наблюдение
31		Учебное занятие	1	Совершенствование работы рук и ног стилем брасс	Педагогическое наблюдение
32		Контрольное занятие	1	Контрольные упражнения	Итоговая диагностика
	<b>Итого:</b>		<b>32</b>		

### Календарный учебный график 15-18 лет

№ п/п	Месяц, неделя	Форма занятий	Кол-во часов	Раздел тема занятия	Форма контроля
	<b>Октябрь</b>		4		
1	1 неделя	Учебное занятие	1	Инструктаж по технике безопасности, освоение с водой Обучение входить в воду, разучивание на суше комплекса ОРУ и СФУ, выполнение имитационных упражнений	Наблюдение
2	2 неделя	Учебное занятие	1	разучивание на суше комплекса ОРУ и СФУ, выполнение имитационных упражнений характерных для плавания способом «брасс»;	Наблюдение
3	3 неделя	Учебное занятие	1	разучивание скольжения на груди с различными положениями рук, элементарным гребковым движением в скольжении; закрепление умения дышать и погружаться в воду с открытыми глазами	Наблюдение
4	4 неделя	Учебное занятие	1	совершенствование скольжения на груди с элементарными гребковыми движениями; оценка умения погружаться в воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.	Наблюдение
	<b>Ноябрь</b>		4		
5	5 неделя	Учебное занятие	1	разучивание скольжения на груди с работой ног на задержке дыхания руки в положении «стрелка»; совершенствование выдоха в воду стоя на дне бассейна, меняя глубину;	Наблюдение

6	6 неделя	Учебное занятие	1	разучивание скольжения на груди и на спине с различным положением рук;	Наблюдение
7	7 неделя	Учебное занятие	1	совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения ногами в скольжении на груди на задержке дыхания; выполнение имитационных упражнений характерных для плавания «кроль» на суше.	Наблюдение
8	8 неделя	Учебное занятие	1	совершенствование скольжения на груди и спине на задержке дыхания с различным положением рук; обучение умению дышать в воде;	Наблюдение
	<b>Декабрь</b>		4		
9	9 неделя	Учебное занятие	1	совершенствование скольжения на груди с работой ног на длительном выдохе.	Наблюдение
10	10 неделя	Учебное занятие	1	разучивание движение рук при плавании брасом у бортика; обучение согласованию движений ног на груди и на спине способом «кроль» и дыхания у бортика;	Наблюдение
11	11 неделя	Учебное занятие	1	разучивание согласования движений рук (симметричные) и ног кролем на спине;	Наблюдение
12	12 неделя	Учебное занятие	1	совершенствование согласования движений ног и дыхания способом кроль на спине с доской.	Наблюдение
	<b>Январь</b>		4		
13	13 неделя	Учебное занятие	1	Совершенствование умений в плавании на груди и на спине с работой ног и дыханием (произвольное)	Наблюдение
14	14 неделя	Учебное занятие	1	обучение плаванию способом ноги «брасс» на спине руки произвольно (вверху, внизу); разучивание старта из воды (из положения приседа).	Наблюдение
15	15 неделя	Учебное занятие	1	обучение плаванию способом ноги «брасс» на спине руки произвольно (вверху, внизу); разучивание старта из воды (из положения приседа).	Наблюдение
16	16 неделя	Игровое занятие	1	Игровое занятие	Контрольные задания
	<b>Февраль</b>		4		
17	17 неделя	Учебное занятие	1	дальнейшее разучивание старта из воды из положения приседа; совершенствование движений ног при плавании способом «брасс»;	Наблюдение
18	18 неделя	Учебное занятие	1	совершенствование навыка плавания кролем на груди, на спине с одновременной работой рук;	Наблюдение
19	19 неделя	Учебное занятие	1	обучение согласованию движений рук и ног при плавании брасом на задержке дыхания; совершенствование умения дышать, проплывая под водой любым способом до 15 метров.	Наблюдение
20	20 неделя	Учебное занятие	1	совершенствование плавания на груди с движением ног, меняя положение рук	Наблюдение

				дыхание произвольное; дальнейшее освоение техники движения ног при плавании брассом на задержке дыхания.	
	<b>Март</b>		4		
21	21 неделя	Учебное занятие	1	совершенствование навыка облегченного плавания кроль на груди и на спине;	Наблюдение
22	22 неделя	Учебное занятие	1	умение выполнять повороты, плавать при помощи движений ног брассом на длительном выдохе;	Наблюдение
23	23 неделя	Учебное занятие	1	обучение согласованию движений рук и дыхания в плавании брассом, ноги кролем.	Наблюдение
24	24 неделя	Учебное занятие	1	совершенствование навыка облегченного плавания кролем на груди и на спине, выполнение поворотов;	Наблюдение
	<b>Апрель</b>		4		
25	25 неделя	Игровое занятие	1	Игровое занятие ( с элементами прикладного плавания)	Наблюдение
26	26 неделя	Учебное занятие	1	совершенствование плавания способом «басс» в полной координации, дыхание произвольное;	Наблюдение
27	27 неделя	Учебное занятие	1	совершенствование навыка плавания способом «басс» с удлиненной паузой скольжения	Наблюдение
28	28 неделя	Учебное занятие	1	обучение плаванию на груди в ластах под водой до 25 метров; обучение элементам синхронного плавания способом «басс» в парах, группах; выполнение поворотов, стартов.	Наблюдение
	<b>Май</b>		4		
29	29 неделя	Учебное занятие	1	совершенствование способа плавания брассом (на один грибок руками два толчка ногами); обучение элементам синхронного плавания в группах, составление композиций; плавание любым способом плавания до 15-20 минут.	Наблюдение
30	30 неделя	Учебное занятие	1	совершенствование навыка дыхания, проплывая любым способом под водой до 25 метров; плавание отрезков до 50 метров любым способом плавания с удлиненной паузой скольжения, наименьшим количеством гребков руками и толчков руками.	Наблюдение
31	31 неделя	Учебное занятие	1	проплыть одним из способов плавания без учета времени 100 -150 метров; скоростное плавание способом «кроль» на груди с работой ног руки на доске 25 метров; скоростное плавание вольным способом-50 метров.	Наблюдение
32	32 неделя	Контрольное занятие	1	Спортивные соревнования.	Итоговая диагностика
	<b>Итого:</b>		<b>32ч</b>		

## Содержание программы

### 1. Инструктаж по технике безопасности

Правила поведения детей на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Вспомогательные средства для занятий плаванием (плавательные доски, мячи, шайбы, надувные игрушки).

### 2. Освоение (совершенствование) техники плавания

**Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца.** Имитация «поплавка», скольжения стоя на полу. Движение рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

**Плавание кролем на груди.** Движения ног (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна); то же с выполнением выдоха в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Плавание с доской. Скольжение с движениями ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движениями рук. Проплавание отрезков с дыханием через 2-3 цикла. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди без выноса рук из воды и выносом рук над водой с движениями рук. Плавание в полной координации.

**Плавание кролем на спине.** Движения ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с различным положением рук и последующими движениями ног. Плавание с помощью только ног. То же с помощью рук без выноса из воды, проплавание в полной координации. Прыжок в воду вниз ногами.

**Игры:** «Кто быстрее?», «Море волнуется », «Поймай воду», «Насос», «Фонтан», «Морской бой», « Рыбки резвятся»

### 3. Развитие двигательных способностей на суше и воде.

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Игры и развлечения в воде. «Поплавок», «Торпеда», «Лодочка», «Звездочка», «Медуза».

### 4. Выполнение контрольных нормативов.

Специальные упражнения на чистоту и качество выполнения «Поплавок», «Лежания на воде» (на груди и на спине), скольжение без движений и с движениями ног, выдох в воду (продолжительность 3-4 сек.), скольжение на груди и на спине с движениями ног, проплавание указанных дистанций по возрастным категориям без остановки.

## Диагностический инструментарий

- Педагогическое наблюдение в процессе деятельности;
- Анализ результатов;
- Опросы;
- Тестирование

В начале учебного года проводится входная диагностика, где обучающиеся показывают свои навыки. После проведения входной диагностики, где обучающимся предлагается проплыть дистанцию в зависимости от возраста, педагоги оценивают возможности каждого обучающегося. В течение учебного года обучающиеся развивают умения и закрепляют свои навыки. В конце учебного года проводим итоговую диагностику, где обучающиеся показывают свои возможности. Результат, показанный обучающимся заносится в таблицу 1.

*Таблица 1.*

<b>№</b>	<b>ФИО</b>	<b>Дистанция</b>	<b>Результат</b>
1			
2			
3			

## **Воспитательная деятельность**

### **I. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью воспитания** является *im*, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

### **Задачами воспитания по программе являются:**

#### **1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:**

- ✓ сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности

#### **2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:**

- ✓ готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства
- ✓ установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- ✓ установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;....

#### **3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:**

- ✓ опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;
- ✓ навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи,

адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- ✓ опыта социально значимой деятельности туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах

**Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):**

**для программ физкультурно-спортивной направленности:**

- ✓ понимание ценности жизни и ЗОЖ
- ✓ формирование навыков безопасного поведения на воде в естественной среде
- ✓ формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- ✓ воспитание уважения к старшим, наставникам;
- ✓ формирование личностных качеств
- ✓ развитие интереса к истории российского и мирового спорта ,спортивных достижений;
- ✓ формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

## **II. Формы и методы воспитания**

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об достижениях в плавании, истории героев Отечества, является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень

важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

**Практические занятия** детей в бассейне, соревнования, участие в беседах способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В **коллективных делах** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи

**Итоговые мероприятия:** соревнования, конкурс рисунков способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **III. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами: **педагогическое наблюдение** (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);

➤ **оценка творческих и исследовательских работ и проектов** экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся,



приглашённые внешние эксперты и др.) (оценивается умение применять имеющиеся знания норм, личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка, результаты социокультурного опыта);  
➤ **отзывы, интервью, материалы рефлексии** (беседы с детьми) (которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

## Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>Воспитательный компонент</b>			
<p>1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающийся знает и понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ,</li> <li>• имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> </ul> <p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающийся знает, но не всегда понимает и следует правилам поведения в обществе, основанным на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ,</li> <li>• не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> <li>•</li> </ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающийся плохо знает и не понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ,</li> <li>• не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,</li> <li>•</li> </ul>	<p>Педагогическое наблюдение, беседы с детьми</p>
<p>2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающийся осознает себя гражданином РФ, отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания</li> <li>• уважает права, свободы и обязанности гражданина РФ, отрицательно относится к любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д,</li> <li>• уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,</li> <li>• ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,</li> <li>• ориентирован на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни,</li> </ul>	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие в различных мероприятиях,</p>

		<p>сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда,</p> <p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающийся понимает, что он гражданин РФ, но не совсем отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет не все духовно-нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество,</li> <li>• не всегда соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, понимает опасность дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д, но не всегда следует этим правилам,</li> <li>• не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья,</li> <li>• понимает необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),</li> </ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающийся не понимает понятия «Гражданин РФ» и связанных с этим понятием духовно-нравственных ценностей, традиции, которые выработало российское общество,</li> <li>• не знает и не соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, не понимает отрицательного влияния на общество дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д,</li> <li>• не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,</li> <li>• не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,</li> <li>• не ориентирован на пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),</li> </ul>	
3. Приобретение соответствующего этим нормам,	Соответствие принятым в обществе	<p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне города, учреждения, детского объединения,</li> </ul>	Педагогическое наблюдение, практическая

<p>ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:</p>	<p>правилам, традициям.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности,</li> <li>• умеет сознательно управлять своим состоянием, легко адаптируется в стрессовой ситуации и детско-взрослом коллективе,</li> <li>• участвует в социально значимой деятельности физкультурно-спортивных и др. объединениях</li> </ul> <p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• периодически участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения,</li> <li>• понимает свое физическое и психологическое состояние,</li> <li>• довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе,</li> <li>• периодически участвует в социально значимой деятельности: физкультурно-спортивных и др. объединениях</li> </ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• очень редко участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения,</li> <li>• не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние,</li> <li>• очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе,</li> <li>• периодически участвует в социально значимой деятельности: физкультурно-спортивных и др. объединениях</li> </ul>	<p>деятельность</p>
--	-----------------------------	--	---------------------

### Диагностическая карта

\*(только для внутреннего пользования педагога с целью формирования агрегированных усредненных и анонимных данных)

ФИО	Показатели						
	Усвоение детьми <b>знаний</b> норм, духовно-нравственных ценностей, традиций		Формирование и развитие <b>личностного отношения</b> детей к этим нормам, ценностям, традициям		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного <b>опыта поведения</b> , общения, межличностных и социальных отношений, <b>применения</b> полученных знаний		<b>ИТОГО</b>
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	

### Итоговый протокол

**о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания**

Степень выраженности оцениваемого качества	Показатели						
	Усвоение детьми <b>знаний</b> норм, духовно-нравственных ценностей, традиций %		Формирование и развитие <b>личностного отношения</b> детей к этим нормам, ценностям, традициям %		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного <b>опыта поведения</b> , общения, межличностных и социальных отношений, <b>применения</b> полученных знаний %		<b>ИТОГО</b> %
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

### Календарный план воспитательной работы

<b>№ п/п</b>	<b>Название события, мероприятия</b>	<b>Сроки (месяц)</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия</b>
1				
2	Беседа «Опасный лед»	ноябрь, март	В рамках учебного занятия	
3	Беседа « Женский Март»	март	В рамках учебного занятия	
4	Беседа « Русские богатыри»	февраль	В рамках учебного занятия	
5	Соревнования « Я умею плавать!»	декабрь, май	В рамках учебного занятия	

## Список информационных ресурсов

1. Аикин В.А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методические рекомендации - Омск; ГИФК, 1988. - 52с.
2. Аршавский И.А. Возрастная физиология. - М.: Медицина, 1975. - 247с.
3. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223с.
4. Баранин И. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 150с.
5. Безотечествов К.И. Обучение плаванию детей, страдающих водобоязнью: Методические разработки в помощь преподавателям физ. воспитания. - Томск, 1983. - 26с.
6. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. - М: Просвещение, 1987. - 80 с
7. Булгакова Н.Ж. обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение, 1974. - 192с.
8. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М: Физкультура и спорт, 1999. - 184с.
9. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. М.: ООО "Издательство АСТ" 2002. - 160с..
10. Вайцеховский С.М. Быстрая вода. - М.: Молодая гвардия, 1983. - 175с.
11. Вороненко С.Ф., Зиновьев А.А. Некоторые особенности методики ускоренного обучения плаванию. Хабаровск, 1989. - 50 с.
12. Гончар И.Л. Плавание: методика преподавания: учебное пособие. - Минск.: Хата, 1994. - 336с.
13. Гринев В.Т., Погребной А.И., Костюк Ю.И., Звягинцева Т.М. Биомеханические основы обучения плаванию. - Краснодар: ГИФК, 1990. - 81 с., ил.
14. Дорошенко И.В. Учись плавать. - М.: Советский спорт, 1989. - 64 с., ил
15. Дукальский В.В., Марьяничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. Учебное пособие для студентов ИФК. - Краснодар, 1990. - 111с.
16. Каунсилмен Д. Наука о плавании. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 431с.
17. Козлов А.В. Плавание доступно всем. - Л.: Лениздат, 1986. - 95с.
18. Криворученко Т.С. Особенности физического развития детей и подростков. - Кишинев.: Молдова, 1976. - 115с.
19. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. - М.: Просвящение, 1983. - 120с.
20. Макаренко Л.П. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 218 с.
21. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.37-59

22. Макаренко Л.П. Юный пловец: учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 288 с.
23. Маслов В.И. Плавать должны все. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 95с.
24. Медяников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.59-67
25. Никитин Б., Никитина В. Резервы здоровья наших детей/ Б. Никитин. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
26. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов физического воспитания. - М.: Просвещение, 1981. - 304с.
27. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.: Просвещение, 1985. - 99с.
28. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 64с.
29. Фирсов З.П. Плавание для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 118 с.

**Рекомендуемая литература для родителей и детей:**

<http://swimschool.by/literatura-po-plavaniyu/>