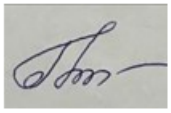
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа№ 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол _____№____)

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школа №635
_____Е.С. Пименова
Приказ № 11 от 01.09.2026 г.

X 

Документ заверен цифровой подписью
Директор ГБОУ школа №635 Пименова Е.С.

Дополнительная общеразвивающая программа «Осьминожки»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработчик:
Погожих Татьяна Борисовна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа по обучению плаванию «Осьминожки» для обучающихся 7-10 лет составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

11. 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».

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

13. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

14. Распоряжением Комитета по Образованию от 25.08.2022г. №1676-Р, Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ,реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга.

15. Устав ГБОУ школа №635 Приморского района Санкт-Петербурга,

16. Положение по проектированию дополнительных общеобразовательных программ ОДОД ГБОУ школа №635.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность: программа имеет важное значение как для здоровья, так и для безопасности жизни. Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей для педагогов и родителей. Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм. Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает на сердечно – сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плеч), суставы (бедра, руки, шеи), опорно-двигательный аппарат. Плавание оказывает положительное влияние на иммунную систему. Воздействие воды испытывает сердечно – сосудистая и дыхательная системы, что появляется величины ударного объема сердца, увеличение жизненной емкости легких. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит, устраняет возбудимость и раздражительность. Занятие плаванием широко применяется в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Занятия плаванием не только укрепляют организм, но и влияют на воспитание в себе таких качеств, как настойчивость, упорство, сосредоточенность, уравновешенность.

Особая актуальность плавания состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Так же, плавание прививает чувство коллективизма и поддержки товарища.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.
Адресат программы - возраст обучающихся – *7-10*.
Уровень освоения – общекультурный
Объем и сроки освоения – 1 год, 72 часа

Общей целью программы является формирование основ культуры плавания обучающихся для создания благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психофизических качеств.

Задачи программы:

Образовательные:

-формирование знаний техники безопасности на воде;

-формирование умений без затруднений «держаться» на воде;

-формирование знаний основ плавания;

-обучение различным способам плавания.

Развивающие:

-развивать двигательную активность;

-способствовать развитию навыков самообслуживания и гигиены;

-способствовать развитию костно-мышечного аппарата;

-создать условия для спортивной самореализации ребенка.

Воспитательные:

-воспитывать навыки двигательной культуры;

-способствовать воспитанию нравственно-волевых качеств, смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства;

-воспитывать коммуникативные качества личности, содействовать формированию культуры общения, доброжелательного отношения друг к другу, уважения к педагогу и своему коллективу.

Планируемые результаты освоения программы:

-формирование чувства уверенности и свободного передвижения в чаше бассейна;

-пробуждение в ребёнке эмоционально-ценностного отношения к плаванию и занятиям физической культурой и спортом в целом;

-позитивная оценка собственных плавательных возможностей посредством активного участия в процессе занятия;

-формирование умений пользоваться навыками плавания в таких спортивных стилях, как: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

-умение понимать связь между физической культурой и культурой в целом;

-приобретение навыков самообслуживания и личной гигиены;

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

-приобретение знаний об истории и развитии плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-способность интересно и доступно излагать знания по плаванию, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

Отличительной особенностью курса «Осьминожки» является ее направленность на развитие потребности ученика в активном движении в воде.

Программа включает в себя использование новых информационных технологий в образовательном процессе, что способствует лучшему усвоению практического материала – «взгляд на себя со стороны». Программа дает возможность каждому учащемуся приобрести жизненно

важный навык – умение держаться на воде достаточное время без видимых усилий. Укрепить свой организм и развить физическую силу. Применение новых методических приемов при обучении и совершенствовании техники плавания. Влияние на эмоциональный фон и отношения учеников к плаванию за счет педагогических приемов.

Программа составлена для детей в возрасте 7-10 лет. В объединении могут заниматься и мальчики, и девочки.

Объем и срок реализации программы.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Осьминожки» – 1 год. Общее количество учебных часов за период обучения – 72 часа.

Режим занятий: Занятия проводятся два раз в неделю по одному академическому часу. Академический час равен 45 минутам.

Условия набора и формирования групп: Разновозрастные. Количество обучающихся в группе -15.

Условия приема на обучение: Приём учащихся на занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Осьминожки» осуществляется на добровольной основе. В объединение принимаются обучающиеся начальных классов на основании заявления от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний. Списочный состав групп формируется с учетом особенностей реализации программы. Принимаются все желающие, при наличии медицинского допуска к занятиям.

Язык реализации – в соответствии с Уставом ГБОУ школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на основе государственного языка – русского**.**

Форма обучения: очная, заочная.

Особенности организации образовательного процесса.

При реализации данной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Осьминожки» предусмотрен вариативный вариант, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы и методы обучения:

-Формы организации деятельности обучающихся на занятии

-Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

-групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

-занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Методы по способу организации занятий

Словесные методы обучения:

-беседа;

-анализ соблюдения техники безопасности;

-анализ техники выполнения двигательного действия;

Наглядные методы обучения:

-показ видеоматериалов, иллюстраций;

-показ двигательного действия, элемента (имитация на суше);

-наблюдение за лучшим показом участников группы и исполнение по образцу.

Практические методы обучения:

-тренировочные упражнения;

-опробование.

Методы по уровню деятельности обучающихся

Объяснительно-иллюстративные методы обучения:

-дети воспринимают и усваивают готовую информацию (рассказ педагога, показ двигательного действия, иллюстраций и др.).

Репродуктивные методы обучения:

-дети воспроизводят полученные знания и умения.

Частично-поисковые методы обучения:

-определение детьми правильной техники выполнения;

-определение детьми стиля плавания;

Исследовательские методы обучения:

самостоятельная работа учащихся (домашняя подготовка по рекомендации педагога, составление доклада по заданной теме и т. п.).

Формы проведения занятий:

Основная форма обучения – учебное занятие. Дополнительными формами занятий являются: занятие-игра, соревнование.

Для реализации программы в полном объеме необходимо:

Методическое обеспечение учебного процесса:

-литература по данному направлению деятельности;

-наглядные пособия;

-методические разработки;

-аудиозаписи, видеоматериалы.

Материально-техническое оснащение:

Занятия проводятся в малом бассейне. Температура воды +32*С; температура воздуха в зале с чашей бассейна +34*С, раздевалке и душевой +25* - +26*С. Помещения бассейна оборудованы необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды и воздуха, влажность в соответствии с техническими требовании.

Оборудование: разделительные дорожки, доски для плавания, нудлы, резиновые мячи, круги надувные, игрушки (плавающие и тонущие), обручи плавающие и с грузами.

Кадровое обеспечение программы:

педагог дополнительного образования с квалификации в области физкультуры и спорта.

Особое внимание уделяется **работе с родителями.** Планируется проведение родительского собрания в начале года и присутствие родителей на открытом уроке в конце года. В течение года проводятся индивидуальные встречи с родителями при необходимости.

Учебный план года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение: плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности.	2	2	4	Входной контроль
2	Подготовительные плавательные упражнения: задержка дыхания (на вдохе), всплывание. В том числе, имитация на суше.	0	4	4	Текущий контроль

3	Подготовительные плавательные упражнения: лежание,скольжение на груди,скольжение на спине. В том числе, имитация на суше.	0	6	6	Текущий контроль
4	Элементы спортивного плавания: движения ног при плавании способом «брасс» (на груди), движения ног при плавании способом «кроль на спине». В том числе, имитация на суше.	0	8	8	Текущий контроль
5	Элементы спортивного плавания: выдох в воду, движение рук при плавании способом «брасс», движения ног при плавании способом «кроль на спине». В том числе, имитация на суше.	0	10	10	Промежуточный контроль
6	Элементы спортивного плавания: движение рук при плавании способом «кроль на груди», движения рук при плавании способом «кроль на спине». В том числе, имитация на суше.	0	8	8	Текущий контроль
7	Спортивные способы плавания: брасс, кроль на груди. В том числе,имитация на суше.	0	16	16	Промежуточный контроль
8	Спортивные способы плавания: кроль на спине, кроль на груди. В том числе, имитация на суше.	0	8	8	Текущий контроль
9	Совершенствование приобретенных навыков по плаванию. Диагностика навыков по плаванию.В том числе, имитация на суше.	0	6	6	Текущий контроль

10	Открытый урок.	-	2	2	Итоговый контроль
	ИТОГО	2	70	72	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Веселые рыбки» на 2026-2027 уч. год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	16.06.2027	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу (45 минут)

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа№ 635
Приморского района

Санкт-Петербурга
(Протокол _____№____)

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №__ от «__» _____202_г.
Директор ГБОУ школа№ 635
Приморского района

Санкт-Петербурга
_____/ Е.С. Пименова

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Осьминожки»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработчик:
Погожих Татьяна Борисовна педагог дополнительного образования

Общей целью программы является формирование основ культуры плавания обучающихся для создания благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психофизических качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

-формирование знаний техники безопасности на воде;

-формирование умений без затруднений «держаться» на воде;

-формирование знаний основ плавания;

-обучение различным способам плавания.

Развивающие:

-развивать двигательную активность;

-способствовать развитию навыков самообслуживания и гигиены;

-способствовать развитию костно-мышечного аппарата;

-создать условия для спортивной самореализации ребенка.

Воспитательные:

-воспитывать навыки двигательной культуры;

-способствовать воспитанию нравственно-волевых качеств, смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства;

-воспитывать коммуникативные качества личности, содействовать формированию культуры общения, доброжелательного отношения друг к другу, уважения к педагогу и своему коллективу.

Планируемые результаты обучения.

Личностные результаты:

-формирование чувства уверенности и свободного передвижения в чаше бассейна;

-пробуждение в ребёнке эмоционально-ценностного отношения к плаванию и занятиям физической культурой и спортом в целом;

-позитивная оценка собственных плавательных возможностей посредством активного участия в процессе занятия;

-формирование умений пользоваться навыками плавания в таких спортивных стилях, как: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Метапредметные результаты:

-умение понимать связь между физической культурой и культурой в целом;

-приобретение навыков самообслуживания и личной гигиены;

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

Предметные результаты:

-приобретение знаний об истории и развитии плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-способность интересно и доступно излагать знания по плаванию, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни;

Виды контроля.

входной – проверка уровня подготовленности;

текущий контроль – оценка качества выполнения;

промежуточный – оценка изменений уровня подготовленности;

итоговый контроль – оценка итогов освоения пройденного материала.

Методы проверки знаний и умений:

-наблюдение;

-беседа;

-опрос;

-практическое задание;

-соревнования.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

-открытый урок.

-соревнования.

Календарно-тематический план обучения по программе «Осьминожки»

№ п/п	Дата проведения	Содержание	Кол-во часов	Формы контроля
Тема: вводное занятие.				
1	02.10.26 07.10.26	Просмотр учащихся для определения уровня подготовленности.	2	входной контроль
2	09.10.26 12.10.26	Понятие о плавании. История и краткая характеристика.	2	текущий контроль
Тема: подготовительные плавательные упражнения 1.				
3	16.10.26 19.10.26	Техника выполнения вдоха-выдоха, погружения и всплывание. Имитация на суше.	2	текущий контроль
4	21.10.26 23.10.26	Техника выполнения вдоха-выдоха, погружения и всплывание. Имитация на суше.	2	текущий контроль
Тема: подготовительные плавательные упражнения 2.				
5	26.10.26 28.10.26 30.10.26 07.11.26	Техника лежания на воде, скольжение на груди, скольжение на спине. Имитация на суше.	4	текущий контроль
6	09.11.26 11.11.26	Техника лежания на воде, скольжение на груди, скольжение на спине. Имитация на суше.	2	текущий контроль
Тема: элементы спортивного плавания 1				
7	16.11.26 18.11.26 23.11.26 25.11.26	Техника работы ног при плавании брассом; кролем на спине. Имитация на суше.	6	текущий контроль
8	30.11.26 02.12.26	Техника работы ног при плавании брассом; кролем на спине. Имитация на суше.	2	текущий контроль
Тема: элементы спортивного плавания 2				
9	07.12.26 09.12.26	Выдох в воду. Работа рук брассом. Имитация на суше.	2	текущий контроль
10	14.12.26 16.12.26	Выдох в воду. Работа рук брассом. Имитация на суше.	2	текущий контроль
11	21.12.26 23.12.26 28.12.26 30.12.26	Работа рук брассом; кролем на спине. Имитация на суше.	4	текущий контроль
12	11.01.27 13.01.27	Работа рук брассом; кролем на спине. Имитация на суше.	2	промежуточный контроль

Тема: элементы спортивного плавания 3

13	18.01.27 20.01.27 25.01.27 27.01.27 01.02.27 03.02.27	Работа рук кролем на груди; кролем на спине. Имитация на суше.	6	текущий контроль
14	08.02.27 10.02.27	Работа рук кролем на груди; кролем на спине. Имитация на суше.	2	текущий контроль
Тема: спортивные способы плавания (брасс, кроль на спине)				
15	15.02.27 17.02.27 22.02.27 24.02.27 01.03.27 03.03.27	Работа в полной координации брассом. Имитация на суше.	6	текущий контроль
16	10.03.27 15.03.27	Работа в полной координации брассом. Имитация на суше.	2	текущий контроль
17	17.03.27 22.03.27 24.03.27 29.03.27 31.03.27 05.04.27	Работа в полной координации кролем на спине. Имитация на суше.	6	текущий контроль
18	07.04.27 12.04.27	Работа в полной координации кролем на спине. Имитация на суше.	2	текущий контроль
Тема: спортивные способы плавания (кроль на спине, кроль на груди)				
19	14.04.27 19.04.27 21.04.27 26.04.27 28.04.27 12.05.27	Работа в полной координации кролем на спине; на груди. Имитация на суше.	6	текущий контроль
20	14.05.27 17.05.27	Работа в полной координации кролем на спине; на груди. Имитация на суше.	2	текущий контроль
Тема: совершенствование приобретенных навыков. Диагностика.				
21	19.05.27 24.05.27 26.05.27 31.05.27 02.06.27 07.06.27 11.06.27	Диагностика навыков плавания.	7	текущий контроль
22	16.06.27	Открытый урок.	1	итоговый контроль
		ИТОГО	72	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Просмотр учащихся для определения уровня подготовленности.

Понятие о плавании. История и краткая характеристика. Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности. Общее понятие о стилях спортивного плавания, об используемом инвентаре, о техника поведения в чаше бассейна и на водоемах.

Тема 2. Подготовительные плавательные упражнения 1.

Техника выполнения вдоха-выдоха, погружения и всплывания. Упражнение

«поплавок».

Имитация на суше*.*

Тема 3. Подготовительные плавательные упражнения 2.

Техника лежания на воде, скольжение на груди, скольжение на спине.

Упражнение «звездочка на груди», «звездочка на спине», «стрелочка».

Имитация на суше.

Тема 4. Элементы спортивного плавания 1

Техника работы ног при плавании брассом; кролем на спине*.* Упражнения с доской.

Имитация на суше.

Тема 5. Элементы спортивного плавания 2

Выдох в воду. Работа рук брассом. Работа у бортика на выдох. Упражнение ноги кроль, руки брасс.

Имитация на суше.

Работа рук брассом; кролем на спине. Выполнение подготовительных упражнений.

Имитация на суше.

Тема 6. Элементы спортивного плавания 3

Работа рук кролем на груди; кролем на спине. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений.

Имитация на суше.

Тема 7. Спортивные способы плавания (брасс, кроль на спине)

Работа в полной координации брассом. Опробование.

Имитация на суше.

Работа в полной координации кролем на спине. Опробование.

Имитация на суше.

Тема 8. Спортивные способы плавания (кроль на спине, кроль на груди)

Работа в полной координации кролем на спине; на груди. Опробование.

Имитация на суше.

Тема 9. Совершенствование приобретенных навыков. Диагностика.

Диагностика навыков плавания. Контрольные тесты.

Открытый урок.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование программы

«Осьминожки» ФИО педагога _

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Форма корректировки (объединение тем, перенос на другую дату, др.)	Причина корректировки (болезнь педагога, праздничный день, др.)
		по плану	по факту		

Согласовано:

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Осьминожки»

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений и навыков; определения природных способностей.

Формы:

-педагогическое наблюдение;

-контрольные тесты.

Диагностика проводится с каждым ребенком индивидуально. Данные педагог заносит в информационную карту.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

-педагогическое наблюдение;

-опрос;

-беседа;

-практическое занятие;

-соревнования.

Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

-опрос;

-беседа;

-практическое задание;

-соревнования.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе с целью выявления уровня прохождения обучающего материала.

Формы:

-открытое занятие для родителей;

-анализ участия учащихся в соревнованиях.

Оценочные материалы

После года обучения, занимающиеся сдают предусмотренные нормативы.

Нормативы в группах сдаются два раза в год (в начале и в конце учебного года).

Комплекс контрольных испытаний включает следующие нормативы:

-задержка дыхания под водой на время;

-выполнение упражнения «поплавок»;

-выполнение упражнения «звездочка» на груди и на спине;

-выполнение «скольжения»

-работа ног способом кроль на груди;

-работа ног способом кроль на спине.

Вид норматива	Требования	Оценка
Задержка дыхания под водой на время	От 3 секунд	1-3
Упражнение «поплавок»	Правильность группировки, от 3 секунд	1-3
Упражнение «звездочка» на груди и на спине	Правильная техника выполнения	1-3
«Скольжение»	Хороший толчок и скорость скольжения	1-3
Работа ног способом кроль на груди	Активная работами ногами, прямые колени	1-3

Работа ног способом кроль на спине	Активная работами ногами, прямые колени	1-3

Оценивание: от 1-3. Где, 3-максимально правильное выполнение, 2-один или два недочета, 1- три и более недочетов.

Сдача нормативов проходит в малом бассейне, после предварительной разминки учащихся.

Информационные источники

Список литературы для учителей

1.Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г

2.Горбунов Г.Д., Гогунов Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.

3.Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб: Питер, 2010г

4.Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»

Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г.

5.Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М.

«Школьная пресса»,2014г.

6.Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год

7.Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». – М.: «Просвещение», 2009г.

8.Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2010г.

9.Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г

10.Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству» Издательство: Феникс.2006г.

11.Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры».

12.«Физическая культура в школе. №7».М. «Школьная пресса», 2014г.

13.ТурманидзеВ.Г. Физическая культура. V-XIклассы: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) /Омск: Изд-во. Ом ГУ, 2011г.

14.Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г

Список литературы для обучающихся и родителей

1.Н.Ж. Булгакова «Познакомьтесь – плавание» М.: «Аст. Астрель», 2002г.

2.И.П. Нечунаев «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

Список Интернет-ресурсов

www.minsport.gov.ru www.gto

http://petersburgedu.ru/content/view/category/174/

https://vk.com/public193853273 https://russwimming.ru/

http://ussr-swimming.ru/ http://swim-video.ru/ http://swim-ussr.narod.ru/

http://openwaterswimmer.blogspot.com/