

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный
детско-юношеский центр»
Протокол от 14.05.2026 № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
А.В.Щербак
Приказ от 14.05.2026 № 233у



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»**

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет

Срок реализации: 1 года

Количество учебных часов: 72 часа

Авторы-составители:
Хайдарова Елена Петровна,
педагог дополнительного образования,
Одина Ирина Михайловна,
методист

Тосно
2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной «Плавание» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями с изменениями и дополнениями 2025 года;
- Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно – нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 года № 809);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Минитерства просвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Распоряжения комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 05.06.2019 № 1382 – р «О региональной автоматизированной информационной системе « Навигатор дополнительного образования детей Ленинградской области» ;
- Письма Минобрнауки от 29.03.2016 года № ВК – 641/09 « О направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ , способствующих социально – психологической реабилитации , профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей – инвалидов с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПин 1.2.3685 – 21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№2);
- Областного закона Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области» (в ред.19.12.2025);
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».
- Положения о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ., реализуемых в МБОУ ДО «Тосненский районный детско – юношеский центр»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовый (общекультурный).

Актуальность программы заключается в том, что плавание является универсальным видом спорта, развивающем гармонично все группы мышц одновременно. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. На тренировочных занятиях плаванием каждый обучающийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений и антропометрических данных; плавание способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Отличительная особенность Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Плавание оказывает комплексное воздействие на организм: укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формирует правильную осанку, развивает мышечный корсет при минимальной нагрузке на опорно-двигательный аппарат. Устранение страха перед водой, укрепление веры в свои силы способствуют развитию морально-волевых качеств обучающихся: настойчивости, решительности, самообладания.

Результатом реализации программы должна стать положительная динамика в развитии физических, морально-волевых качеств личности учащихся, развитие устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям плаванием, совершенствование своего мастерства, участие в соревнованиях.

Новизна программы определяется современными требованиями образования, которые направлены на формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта как средства укрепления здоровья, максимальной реализации двигательных качеств, освоение навыков самоконтроля и проведение активной тренировки в плавании, развития познавательных интересов, формирования навыков здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы состоит в ее направленности на физическое воспитание личности. Занятия плаванием способствуют развитию морально-волевых качеств: смелости, целеустремленности, настойчивости, самообладания, дисциплинированности, умения действовать в коллективе, проявлять самостоятельность. Они также формируют навыки самообслуживания и гигиены. Программа часто учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, уровень их подготовленности. Это позволяет работать с каждым ребёнком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию культуры отношения к здоровью, познавательной и двигательной активности. Обучение строится по принципу «от простого к сложному», что обеспечивает постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков.

Адресат: Обучающиеся в возрасте от 8 до 17 лет. Принимаются все желающие, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам, с обязательным учётом их интересов, склонностей и способностей. и с разным уровнем физической подготовки.

Объём и сроки реализации программы

Срок реализации программы: 1 год

Общее число академических часов – 72

Режим занятий: один раз в неделю по 2 академических часа 1 час в зале (на суше), 1 час в воде.

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических навыков обучающихся 8-17 лет, приобщение к здоровому образу жизни средствами плавания.

Задачи программы:

Обучающие:

- содействовать в приобретении обучающимися совершенных навыков техники основных стилей спортивного плавания (кроль , баттерфляй. брасс) ;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить учащихся основным правилам безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне), обучить приемам спасения утопающих и оказании первой помощи.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать укреплению здоровья учащихся, повышению и поддержанию на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности, механизмы адаптации к интенсивным нагрузкам;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- познакомить с нормативами комплекса ГТО.

Воспитательные:

- формировать мотивацию на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать самостоятельность и организованность;
- формировать привычку к регулярным тренировкам и закаливанию и ЗОЖ

Планируемые результаты

В результате освоения программы ожидается достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов

Предметные результаты:

К концу обучения обучающийся будет

Знать/понимать:

- правила безопасного поведения на воде;
- основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством спортивного плавания;
- правила и способы формирования правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- правила учебных прыжков в воду

Уметь:

- выполнять основные способы спортивного плавания (кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй и брасс);
- владеть всеми стартами и поворотами;

- улучшать спортивные результаты;

Метапредметные результаты:

По окончании обучения по программе обучающийся будет:

- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готов слушать собеседника и вести диалог;
- готов признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определять общие цели и пути ее достижения;
- уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готов конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Личностные результаты:

По окончании обучения по программе обучающийся будет

- проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки,
- доброжелательным и отзывчивым, понимать и сопереживать чувствам других людей;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- соблюдать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работать на результат,

Организационно – педагогические условия реализации программы

Форма обучения – очная

Условия набора детей в объединение: принимаются все желающие. Принцип набора в объединения свободный. Группы могут быть разновозрастными.

Зачисление на программу производится на основании заявления родителей (законных представителей)

Количество детей в группе: не более 15 человек

Необходимое кадровое и материально – техническое обеспечение

Педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификацией согласно п.3.1. Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», отвечающий квалификационным требованиям указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ № 273 СТ 46. Ч.1)

Информационное обеспечение

- мультимедийные презентации
- медиапроектор
- рисунки, плакаты с представленной техникой плавания.

Материально техническое оснащение

- спортивный зал для занятий на суше:
- скакалки;

- обручи;
- гимнастические маты;
- гимнастические палки;
- бассейн :
- плавательные доски;
- колобашки;
- страховочный шест;
- тонущие предметы;
- резиновые и пластмассовые мячи;
- плавательные лопатки различных размеров;
- секундомер.

Формы организации и проведения занятий.

Формы проведения занятий: беседа, тренировка, соревнование, игра., эстафета

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, групповая, индивидуально – групповая.

Методы обучения

- 1.Словесный метод.
- 2.Наглядный метод
3. Повторный

Учебный план
Тренировка на суше (зал) 1 раз в неделю

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	8	1	7	Опрос / наблюдение
3	Промежуточная аттестация	2	1	1	
4	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Опрос / наблюдение
51	Итоговая аттестация	2	1	1	Опрос / наблюдение
	Итого	36	9	27	

Учебный план
Тренировка в воде (бассейн) 1 раз в неделю

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	1	Опрос Опрос в свободной форме, постановка задач, техника безопасности на воде
	«Кроль» . Освоение техники плавания	26	-	26	Наблюдение
	«Дельфин» («баттерфляй») Освоение техники плавания	4	-	4	Наблюдение
	« Брасс» Освоение техники плавания	4	-	4	Наблюдение
	Итоговая аттестация	1	-	1	Наблюдение
	Итого	36	1	35	

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

**Календарный учебный график
на 2026/2027 учебный год**

Педагог дополнительного образования: Хайдарова Елена Петровна

Наименование дополнительной общеобразовательной программы: «Плавание»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество во учебных часов всего в год	Количество во учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год обучения		01.09.2026	30.05.2027	36	72	72	1 раз в неделю по 2 часа

Содержание программы Тренировки на суше (36 часов)

Раздел 1 Теоретическая подготовка (4 часа)

Теория (4 часа) История возникновения плавания. Техника безопасности на занятиях в бассейне. Стили плавания, экипировка, бассейны. Здоровый образ жизни и способы укрепления здоровья посредством спортивного плавания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка- ОФП (8 часов)

Теория (1 час) Соблюдение правил безопасного поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах.

Практика (7 часов) .Упражнения для развития быстроты: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра); бег обычный, на носках . с высоким подниманием колена (бедра), непрерывный бег 2 – 4 минуты в медленном темпе, в среднем темпе в чередовании с ходьбой, бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола; бег на скорость, бег с ускорением. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств: прыжки на двух ногах на месте, в движении; прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед. Упражнения для развития ловкости: кувырки вперед, назад, в стороны с места; бросание и ловля мячей; перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений различными способами (снизу, из-за головы от груди, с отскоком от земли); Прыжки на скакалке; подвижные игры и эстафеты с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами, ведением мяча, прыжками. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре (лежа, о стенку) .); приседания на одной и двух ногах; приседания, различные выпады; подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. Упражнения для развития гибкости: упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры без предметов. Подвижные игры с предметами. Подвижные игры на внимание.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка – СФП (20 часов)

Теория (2 часа). Роль специальной физической подготовки для успешного обучения плаванию. Развитие физических качеств в условиях специальной физической подготовки.

Практика (18 часов). Укрепление мышц плечевого пояса: разгибание рук в наклонном положении; упражнения для развития и укрепления мышц спины; хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания с разной постановкой. Упражнения для мышц брюшного пресса: скручивания (лежа на полу косые , комбинированные);подъем прямых ног в висе на турнике (согнутых); подъемы прямых ног лежа. Укрепление мышц ног: приседания (с выходом на носки, продвижением, пульсирующие выпады на месте, глубокие выпады; подъёмы ног в планке; махи ногами (ногой вверх, прямой ногой, вправо-влево; подъемы ног в «мостике»; становая тяга, тяга на одну ногу. Упражнения на растяжку: упражнения для растяжки шеи (наклоны головы вперед, назад, влево, вправо). Упражнения для растяжки плеч (передней, средней задней); Упражнения для растяжки трицепсов, бицепсов и разгибателей запястья.. Упражнения для растяжки грудных спины; Упражнения для растяжки мышц пресса («кобра», «корзинка», прогиб назад стоя, наклоны вбок и др.); Упражнения для растяжки мышц ног (ягодичных мышц, квадрицепса, мышц сгибателей бедра, голени); Наклоны стоя, сидя к левой, правой ноге; Шпагат (поперечный, продольный), бабочка лягушка. Упражнения на координацию движения: упражнения на спине, упражнения на груди. Круговые тренировки – выполнение комплексов упражнений на разные группы мышц: приседания с собственным весом; отжимания от пола (или с колен); выпады вперёд на месте; приседания с прыжком; скручивания на пресс.

Раздел 4. Итоговое занятие (2 часа).

Теория (1 час) .Проверка теоретических знаний (тест)

Практика (1час) Выполнение упражнений..

Содержание программы

Тренировки в воде (36 часов)

Раздел 1Вводное занятие (1 час)

Теория (1 час).Предназначение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для купания). Гигиенические требования в бассейне. Необходимые принадлежности для душа (гель, губка, полотенце) и их применение. Требования в отношении внешнего вида и посторонних предметов (жвачка, украшения, заколки и т.п). Точное выполнение требований преподавателя, знание условных сигналов и жестов.

Раздел 2. Специальная техническая подготовка (34 часов)

Практика (34 часов) Спортивный стиль «Кроль» .Освоение техники плавания. (26 часов)

«Кроль на спине»(9 часов):техника плавания ногами кролем на спине; техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук; техника согласования рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине; старт из воды; скоростной поворот на спине «сальто».

«Кроль на груди» (17 часов):техника работы ног при плавании кролем на груди; техника согласования работы ног и рук при плавании кролем на груди; техника согласования работы ног , рук и дыхания при плавании кролем на груди; техника плавания кролем на груди (вольный стиль) ; техника плавания кролем на груди в полной координации; техника скоростного поворота при плавании кролем на груди; старт с тумбочки.

Спортивный стиль «Дельфин» («баттерфляй») Освоение техники плавания (4 часа): техника плавания ногами дельфином; техника плавания руками дельфином ;техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином; техника плавания дельфином в полной координации.

Спортивный стиль « Брасс» Освоение техники плавания (4 часа): техника плавания ногами брассом; техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом; Согласование рук, ног и дыхания. Техника плавания брассом в полной координации. Старт с тумбочки.

Раздел 3 .Итоговое занятие (1 час)

Практика (1 час).Итоговая аттестация.

Календарно-тематический план
на 2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание».

Группа № _____ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: Хайдарова Елена Петровна

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Вводное занятие	1	Комбинированное	Опрос		
2	История возникновения плавания	1	Комбинированное	Опрос		
3	Техника плавания ногами кролем на спине;	1	Комбинированное	Наблюдение		
4	Техника безопасности на занятиях в бассейне.	1	Комбинированное	Опрос		
5	Техника плавания ногами кролем на спине;	1	Комбинированное	Наблюдение		
6	Стили плавания, экипировка, бассейны.	1	Комбинированное	Опрос		
7	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук	1	Комбинированное	Наблюдение		
8	Здоровый образ жизни и способы укрепления здоровья посредством спортивного плавания.	1	Комбинированное	Опрос		

9	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук	1	Комбинированное	Наблюдение		
10	Соблюдение правил безопасного поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах.	1	Комбинированное	Опрос		
11	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук	1	Комбинированное	Наблюдение		
12	ОФП: Упражнения для развития быстроты	1	Комбинированное	Наблюдение		
13	Техника согласования рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	1	Комбинированное	Наблюдение		
14	ОФП: Упражнения для развития скоростно – силовых качеств	1	Комбинированное	Наблюдение		
15	Техника согласования рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	1	Комбинированное	Наблюдение		
16	ОФП: Упражнения для развития ловкости	1	Комбинированное	Наблюдение		

17	Техника согласования рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	1	Комбинированное	Наблюдение		
18	ОФП: Упражнения для развития силы:	1	Комбинированное	Наблюдение		
19	Старт из воды; скоростной поворот на спине «сальто».	1	Комбинированное	Наблюдение		
20	ОФП: Упражнения для развития гибкости	1	Комбинированное	Наблюдение		
21	Техника работы ног при плавании кролем на груди	1	Комбинированное	Наблюдение		
22	ОФП: Подвижные игры без предметов	1	Комбинированное	Наблюдение		
23	Техника работы ног при плавании кролем на груди	1	Комбинированное	Наблюдение		
24	ОФП: Подвижные игры с предметами, игры на внимание	1	Комбинированное	Наблюдение		
25	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	1	Комбинированное	Наблюдение		
26	Промежуточная аттестация (теория)	1	Комбинированное	Опрос		
27	Техника согласования работы ног и рук при плавании кролем на груди;	1	Комбинированное	Наблюдение		
28	Промежуточная аттестация (практика)	1	Комбинированное	Наблюдение		

29	Техника согласования работы ног и рук при плавании кролем на груди;	1	Комбинированное	Наблюдение		
30	СФП: Роль специальной физической подготовки для успешного обучения плаванию	1	Комбинированное	Опрос		
31	Техника согласования работы ног и рук при плавании кролем на груди;	1	Комбинированное	Наблюдение		
32	СФП: Развитие физических качеств в условиях специальной физической подготовки.	1	Комбинированное	Наблюдение		
33	Техника согласования работы ног , рук и дыхания при плавании кролем на груди	1	Комбинированное	Наблюдение		
34	СФП: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	1	Комбинированное	Наблюдение		
35	Техника согласования работы ног , рук и дыхания при плавании кролем на груди	1	Комбинированное	Наблюдение		
36	СФП: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	1	Комбинированное	Наблюдение		

37	Техника согласования работы ног , рук и дыхания при плавании кролем на груди	1	Комбинированное	Наблюдение		
38	СФП: Упражнения для мышц брюшного пресса	1	Комбинированное	Наблюдение		
39	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль	1	Комбинированное	Наблюдение		
40	СФП: Упражнения для мышц брюшного пресса	1	Комбинированное	Наблюдение		
41	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль	1	Комбинированное	Наблюдение		
42	СФП: упражнения для укрепления мышц ног:	1	Комбинированное	Наблюдение		
43	Техника плавания кролем на груди в полной координации	1	Комбинированное	Наблюдение		
44	СФП: упражнения для укрепления мышц ног:	1	Комбинированное	Наблюдение		
45	Техника плавания кролем на груди в полной координации	1	Комбинированное	Наблюдение		
46	СФП: Упражнения на растяжку	1	Комбинированное	Наблюдение		
47	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди	1	Комбинированное	Наблюдение		
48	СФП: Упражнения на растяжку	1	Комбинированное	Наблюдение		

49	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди	1	Комбинированное	Наблюдение		
50	СФП: Упражнения на растяжку	1	Комбинированное	Наблюдение		
51	Старт с тумбочки	1	Комбинированное	Наблюдение		
52	СФП: Упражнения для растяжки плеч	1	Комбинированное	Наблюдение		
53	Старт с тумбочки	1	Комбинированное	Наблюдение		
54	СФП: Упражнения для растяжки трицепсов, бицепсов и разгибателей запястья	1	Комбинированное	Наблюдение		
55	Техника плавания ногами дельфином	1	Комбинированное	Наблюдение		
56	СФП: Упражнения для растяжки трицепсов, бицепсов и разгибателей запястья	1	Комбинированное	Наблюдение		
57	Техника плавания руками дельфином	1	Комбинированное	Наблюдение		
58	СФП: Упражнения для растяжки мышц ног	1	Комбинированное	Наблюдение		
59	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином;	1	Комбинированное	Наблюдение		
60	СФП: Упражнения для растяжки мышц ног	1	Комбинированное	Наблюдение		
61	Техника плавания дельфином в полной координации.	1	Комбинированное	Наблюдение		

62	СФП: Упражнения на координацию движения:	1	Комбинированное	Наблюдение		
63	Техника плавания ногами брассом	1	Комбинированное	Наблюдение		
64	СФП: Упражнения на координацию движения:	1	Комбинированное	Наблюдение		
65	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	1	Комбинированное	Наблюдение		
66	СФП: Круговая тренировка	1	Комбинированное	Наблюдение		
67	Согласование рук, ног и дыхания	1	Комбинированное	Наблюдение		
68	СФП: Круговая тренировка	1	Комбинированное	Наблюдение		
69	Техника плавания брассом в полной координации. Старт с тумбочки.	1	Комбинированное	Наблюдение		
70	Итоговая аттестация(теория)	1	Комбинированное	Опрос		
71	Итоговая аттестация (практика)	1	Комбинированное	Наблюдение		
72	Итоговая аттестация (практика)	1	Комбинированное	Наблюдение		

Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация состоит из 2 -х блоков.

Блок 1 . Проверка теоретических знаний.

Максимальное количество баллов-10.

Каждый обучающейся отвечает на 3 вопроса

Оценка теоретических знаний:

Низкий уровень обученности Правильный ответ на 30% вопросов - 4 балла

Средний уровень обученности Правильный ответ на 50% вопросов- 7 балла

Высокий уровень обученности Правильный ответ на 70% вопросов – 10 баллов

Вопросы:

- 1.История возникновения плавания.
- 2.Техника безопасности на занятиях в бассейне.
- 3.Стили плавания, экипировка, бассейны.
- 4.Здоровый образ жизни и способы укрепления здоровья посредством спортивного плавания
- 5.Предназначение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для купания).
6. Гигиенические требования в бассейне.
- 7.Необходимые принадлежности для душа (гель, губка, полотенце) и их применение.
- 8.Требования в отношении внешнего вида и посторонних предметов (жвачка, украшения, заколки и т.п).
- 9.Точное выполнение требований преподавателя, знание условных сигналов и жестов.
- 10.Соблюдение правил безопасного поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах

Блок 2. Проверка практических умений

Каждый обучающейся выполняет практическое задание, предложенное педагогом: прыжки на двух ногах на месте, в движении; прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед; кувырки вперед, назад, в стороны с места; бросание и ловля мячей; перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений различными способами (снизу, из-за головы от груди, с отскоком от земли); прыжки на скакалке;. сгибание и разгибание рук в упоре (лежа, о стенку) .); приседания на одной и двух ногах; различные выпады; : упражнения с гимнастической палкой

Максимальное количество баллов -5

Оценка практических умений

Низкий уровень обученности : У обучающегося неуверенная координация движений, допускает большое количество ошибок – 3 балла

Средний уровень обученности : обучающейся уверенно выполняет упражнения, допустив 1 – 2 ошибки – 4 балла

Высокий уровень обученности : обучающейся уверенно, без ошибок выполняет все упражнения

В области определения уровня развития метапредметных и личностных действий используется метод педагогического наблюдения за поведением юных пловцов на занятиях

Максимальна оценка за достижение метапредметных результатов - 5 баллов

Максимальна оценка за достижение личностных результатов - 5 баллов

Максимальное количество баллов - 25

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
2026/2027 учебный год
1 год обучения

Дополнительная общеобразовательная программа «Чирлидинг»

ФИО педагога дополнительного образования: _____

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточно аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметны е	Личностны е		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют ____ чел. (____%)
- средний уровень обученности имеют ____ чел. (____%)
- низкий уровень обученности имеют ____ чел. (____%)
- отсутствовало _____ чел.

По результатам итогового контроля ____ (____%) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «Чирлидинг»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____/_____

Заведующий отделом _____/_____

Методист _____/_____

Оценочные материалы для итоговой аттестации

Итоговая аттестация обучающихся состоит из 2 блоков

Блок 1. Проверка теоретических знаний

Тест

Тема: Плавание

1. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?
 - а) купание в проруби или обливание ледяной водой;
 - б) обтирание по утрам снегом или хождение босиком по росе;
 - в) постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды
2. Здоровье – это...
 - а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
 - б) отсутствие болезней и физических недостатков;
 - в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.
3. По мнению специалистов, здоровье человека на 50 % зависит от ...
 - а) экологических факторов;
 - б) наследственности;
 - в) образа жизни;
 - г) регулярного посещения врачей.
4. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:
 - а) обливание, купание, обтирание;
 - б) купание, обтирание, обливание;
 - в) обтирание, обливание, купание.
5. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».
 1. кроль на груди
 2. кроль на спине
 3. брасс
 4. дельфин
 - а) 1, 2, 3, 4.
 - б) 4, 3, 2, 1.
 - в) 4, 2, 3, 1.
 - г) 1, 3, 2, 4.
6. Расположите спортивные способы плавания по скоростным возможностям.
 1. кроль на груди
 2. кроль на спине
 3. брасс
 4. дельфин
 - а) 1, 2, 3, 4.
 - б) 1, 4, 2, 3.
 - в) 4, 2, 1, 3.
 - г) 4, 1, 2, 3.
7. Александр Попов – четырехкратный чемпион Олимпийских игр в следующем виде спорта:
 - а) плавание
 - б) легкая атлетика
 - в) велоспорт
8. Первым российским Олимпийским чемпионом стал на Олимпийских играх 1908 года в Лондоне Николай Панин-Коломенкин. Назовите вид спорта:

- а) фигурное катание
- б) фехтование
- в) плавание

9. В Олимпийской программе в Хельсинки советские спортсмены выступили во всех видах спорта, кроме одного. Что это за вид спорта?

10. Пловец Владимир Сальников выиграл три золотые медали на Олимпийских Играх в Москве 1980 года и при этом установил мировой рекорд, а на какой дистанции?

11. Какие виды плавания существуют...

12. Каким способом плавания лучше спасти утопающего...

13. При каком стиле плавания основной движущей фазой является не гребки руками, а толчки ногами...

14. перечисли основные отличия плавания кролем на груди от плавания кролем на спине...

15. Какой стиль плавания называют «Бабочкой»...

16. Какой стиль плавания в древности называли «ползти»...

В вариантах ответ только 1

За правильный ответ - 1 балл.

Ответы

1	в	9	плавание
2	а	10	Кроль на груди
3	в	11	Спортивный, оздоровительный, прикладной
4	в	12	Кроль на спине
5	в	13	брасс
6	б	14	Положение тела, дыхание, положение старта
7	а	15	Положение тела, дыхание, положение старта
8	а	16	Кроль на груди

Оценка теоретических знаний

За правильный ответ - 1 балл.

Максимальное количество баллов за тест – 10 баллов

Низкий уровень обученности Правильных ответов от 5 до 8 - 4 балла

Средний уровень обученности Правильных ответов от 9 до 12 - 7 баллов

Высокий уровень обученности Правильных ответов от 13 до 16 – 10 баллов

Блок 2. Проверка практических умений

Оценка практических умений складывается из 2 – х оценок :

1. за выполнение упражнений по специальной физической подготовке (по результатам тренировок на суше)

2. за выполнение упражнений по специальной технической подготовке (по результатам тренировок в бассейне)

По результатам тренировок на суше (в зале)

Обучающийся выполняет упражнения, предложенные учителем: хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания с разной постановкой; приседания (с выходом на носки, продвижением, пульсирующие выпады на месте, глубокие выпады; подъёмы ног в планке, наклоны стоя, сидя к левой, правой ноге; шпагат (поперечный, продольный), бабочка лягушка; отжимания от пола (или с колен); выпады вперёд на месте; приседания с прыжком.

Низкий уровень обученности : У обучающегося неуверенная координация движений, чувство ритма, артистичность; слабое внимание; неспособность двигаться синхронно, выдерживать рисунок танца. – 3 балла

Средний уровень обученности : Обучающейся освоил материал, спортивно-танцевальные комбинации, но исполняет неуверенно – 4 балла

Высокий уровень обученности : Обучающейся исполняет хореографические номера и комбинации в заданной манере, артистично и легко. Осваивает все упражнения программы. Умеет работать в команде. Сохраняет рисунок- 5 баллов

Максимальное количество баллов -5

По результатам тренировок в воде (в бассейне)

Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20 – 25 метров со старта. Пловцы выполняют старт с тумбочки; в заплывах на спине они после скольжения на груди и выхода на поверхность переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию способом на спине. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки

Низкий уровень обученности - 3 балла, 4 – 6 ошибок

Средний уровень обученности - 4 балла, 1 – 3 ошибки

Высокий уровень обученности- 5 баллов. Отсутствие ошибок

В области определения уровня развития метапредметных и личностных действий используется метод педагогического наблюдения за поведением юных пловцов на занятиях

Максимальна оценка за достижение метапредметных результатов - 5 баллов

Максимальна оценка за достижение личностных результатов - 5 баллов

Максимальное количество баллов - 30

ПРОТОКОЛ
результатов итогового контроля обучающихся
2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание»

ФИО педагога дополнительного образования: _____

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметны е	Личностны е		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)
- средний уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)
- низкий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)
- отсутствовало _____ чел.

По результатам итогового контроля ____ (____ %) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «Чирлидинг»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактически й материал	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка. Введение в программу	Групповое занятие	Словесный	Видеофильм	Опрос
2	Общая физическая подготовка	Групповое занятие Индивидуальная работа	Словесный Фронтальный Игровой	Мячи скамейки г/маты	Опрос / наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	Групповое занятие Индивидуальная работа	Словесный Наглядный Фронтальный	г/маты	Опрос / наблюдение
4	Специальная техническая подготовка	Групповое занятие Индивидуальная работа	Словесный Наглядный Фронтальный	плавательные доски; -колобашки; страховочный шест; -тонущие предметы; - резиновые и пластмассовые мячи; плавательные лопатки различных размеров; - секундомер.	Опрос / наблюдение
7	Промежуточная /итоговая аттестация	Групповое занятие	Словесный Наглядный	Карточки с заданиями Тест	Опрос / наблюдение

Список информационных источников

Список литературы для педагогов

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. - М: ИТРК, 2019.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов. – М., 2017
3. Булгакова Н.Ж. Плавание.- М.: Физкультура и спорт, 2019.
- 4.. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Располова Е.А. Теория и методика плавания. -М: ИТРК, 2018.
5. Капотов П.П. Обучение плаванию / П.П. Капотов.- М.: Воениздат, 2018.
6. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - М: Манн, Иванов и Фербер. 2017.
- 7.. Литвинов А.А. Теория и методика обучения плаванию. - М.: Академия, 2016.
- Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). - М.: Всероссийская федерация плавания, 2017.
8. Перова Е.И. Комплекс ГТО в XXI веке. - М., «Школьная пресса», 2018.
9. Рубен Гузман. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2018.

Список литературы для детей :

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. - М.: Астрель, 2018.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов. – М.: Эксмо, 2017.
3. Викулов А.Д. Плавание. - Владос - пресс, 2017.
4. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. -М.: Всероссийская федерация плавания, 2017.
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт. – М.: Эксмо, 2018.

Список интернет - ресурсов

1. Сайт Международного олимпийского комитета - <http://www.olympic.org/>.
2. Сайт Всероссийской федерации плавания - <http://russwimming.ru> .
3. Сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) - <https://www.sportedu.ru/> .
4. Сайт Министерства спорта Росс Сайт Министерства спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/> .
5. Сайт «Теория и практика физической культуры» - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>.

