

620144, г. Екатеринбург, ул. Народной воли, 21 тел/факс. 8(343)257-53-28
E-mail: liceum-173@yandex.ru

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МАОУ-лицей №173

Протокол №1

от «_27_» августа 2021 г.

Утверждаю:

Приказ директора
МАОУ - лицей № 173
Ленинского района
г. Екатеринбург

Приказ № 7 от «_01_»
сентября 2021 г.

С.В. Куницкая



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ДЕЛЬФИНЕНОК - 1»

(ПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ УСЛУГА)

возраст: 7-10 лет

срок реализации: 1 год

Автор – разработчик:
Штуркина Наталья Сергеевна,
заместитель директора

Екатеринбург
2021 г.

1. Комплекс основных характеристик

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфиненок» физкультурно – спортивной направленности разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р) (далее – Концепция развития дополнительного образования детей).
2. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11).
3. Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461 ПП «О Региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области».
4. Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 № 503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».
5. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
6. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».
7. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03. 2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных образовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
11. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
12. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №34-Д от 27.01.2020 «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в Реестр сертифицированных дополнительных общеобразовательных программ в Свердловской области в 2020 году» (Приложение №2 Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему

персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области).

14. Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 №1441.

15. Устав МАОУ – Лицей №173.

16. Положение о дополнительном образовании МАОУ – Лицей №173.

17. Положение о порядке организации платных услуг МАОУ-лицей №173.

Актуальность программы «Дельфиненок» заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на организм. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система. В результате занятий активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Дельфиненок», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и развитии двигательной активности организма.

Оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться плаванием тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «плавание» в школе по образовательной программе, а также способствовать вниманию к вопросу воспитания здорового образа жизни.

Адресат. Программа рассчитана на детей 7-10 летнего возраста обучающихся начальной школы. Одновременно в группе может заниматься 10-15 человек. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Дети в группах разновозрастные и разного уровня физической подготовленности. При обучении плаванию разновозрастных детей чередуются разнообразные по структуре и направленности упражнения в зависимости от возраста и плавательной подготовки.

Режим занятий: Занятия проводятся во второй половине дня в будни/ в субботу в первую половину дня 2 раза в неделю по 40 минут.

Объем общеразвивающей программы – 62 час за весь период обучения.

Срок освоения общеразвивающей программы – 8 месяцев – с октября по май.

Уровневость общеразвивающей программы – стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Формы организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгруппах.

Виды занятий – беседа, практическое занятие.

Формы подведения результатов: беседа, практическое занятие, открытое занятие.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ДЕЛЬФИНЕНОК»

Цель программы - обучение детей 7-10 летнего возраста элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков плавания, закаливание и укрепление детского организма.

Задачи программы:

- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- обучать и закреплять у воспитанников знания о правилах поведения на воде, а также полученные умения и навыки по плаванию;
- укреплять здоровье, содействовать психическому и физическому развитию детей;
- создать условия для творческого самовыражения детей в игровых действиях на воде;
- развивать двигательную активность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения в бассейне и техника безопасности при проведении занятий по плаванию	2	1	1	Диагностика
2.	Подготовительные упражнения для освоения с водой	6	2	4	
3.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания	16	2	14	
4.	Упражнения для совершенствования избранного способа плавания	14	--	14	Тестирование Диагностика
5.	Упражнения для изучения стартов и поворотов	6	2	4	
6.	Игры на воде	16	2	14	

7.	Теоретические сведения (влияние плавания на организм занимающихся; оборудование и инвентарь для плавания; правила соревнований по плаванию)	2	2	----	Опрос
	Итого:	62	11	51	

Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Правила поведения в бассейне и техника безопасности при проведении занятий

Теория: Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа).

Практика: Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проплывания под контролем педагога; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; обучение воспитанников стандартным сигналам педагога (жестам и т.д.).

Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой

Теория: Опора на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо для эффективного выполнения гребковых движений.

Практика: Упражнения на ознакомление со свойствами воды:

- погружение в воду и открытие глаз в воде;
- всплывание на поверхность и лежание на воде;
- выдохи в воду;
- скольжения;
- движения ногами у бортика бассейна, держась руками за неподвижную опору.

Тема 3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания

Теория: четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин).

Практика: Для изучения техники выполняются:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);
- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);
- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);
- согласование движений ногами и руками с дыханием;
- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);

- плавание при помощи ног, рук и в полной координации.

Тема 4. Упражнения для закрепления техники плавания

Практика: Закрепление техники плавания осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений:

- плавание в облегчённых и усложнённых условиях;
- плавание по элементам и в полной координации;
- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;
- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;
- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами).

Тема 5. Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

Теория: техника выполнения стартов. Знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;

Практика: стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна; старт из воды при плавании на спине.

Теория: техника выполнения поворотов.

Практика: подплывание к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

Тема 6. Игры на воде

Теория: различные виды игр: бессюжетные.

Практика: «Фонтан», «Кто быстрее спрячется под воду», «Ледокол», «Море волнуется» и др.

Теория: различные виды игр: сюжетные.

Практика: Караси и карпы, Рыбы и сеть, Морские змеи и др.

Теория: различные виды игр: командные.

Практика: Дышим вместе. Насос и др.

Теория: различные виды игр: игры с соревновательными элементами.

Практика: У кого больше пузырей. Байдарки. Дельфины на прогулке. Кто больше соберет предметов со дна. Кто сделает меньше гребков и др.

Тема 7. Теоретические сведения

Теория: Теоретические знания, получаемые на занятиях:

- влияние плавания на организм занимающихся (положительное влияние на сердечно – сосудистую систему, формирование правильной осанки, укрепление «мышечного» корсета, закаливание организма, снятие эмоциональной напряжённости);
- гигиена тела, режим и питание пловца;
- правила пользования инвентарём для плавания.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Метапредметные:
Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Познавательные УУД:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в команде;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Личностные:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми дошкольного и младшего школьного возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Предметные:

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники плавания;
- повышение физической выносливости.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы:

- Материально – техническое обеспечение:

- бассейн;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- вспомогательные средства (доски);
- все необходимые игрушки, мячи маленькие и большие;
- предметы и игрушки для ныряния и сбора со дна бассейна;
- инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и

страховки детей во время занятий (спасательные круги).

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания;
- очки для плавания.

Информационное обеспечение:

1. Интернет-ресурс: Всероссийская федерация плавания – www.russwimming.ru
2. Интернет-ресурс: Все о плавании – forum.swimming.ru
3. Интернет-ресурс: Пловцы и их биография – i-swimmer.ru
4. Интернет-ресурс: Сайт о плавании – plavaem.info
5. Интернет-ресурс: <http://sportom.ru>

Кадровое обеспечение – Заблочкий Валерий Владимирович, учитель физической культуры, тренер по плаванию;

Методические материалы:

1. Плакат: «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

2.2. Формы контроля:

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании полугодия на основании контрольно – измерительных материалов с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года на основании контрольно – измерительных материалов и теста на проверку теоретических знаний. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, и фиксируются в диагностической карте.

Технология определения учебных результатов по программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка учащегося, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Показатели по личностному развитию оцениваются наоборот, от максимальной к минимальной выраженности качества. Для удобства выделенные уровни обозначаются соответствующими баллами.

Критерии оценки предметных результатов:

Оценка знаний, умений и навыков по разделам программы (срезы знаний) на занятии осуществляется по балльной системе (от 3 min до 5 max баллов), общая сумма баллов фиксируется в диагностической карте (см. приложение)

оптимальный уровень (5 баллов) - высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, полное усвоение теоретического и практического материала, выполнение нормативов.

допустимый уровень (4 балла) - средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, усвоение теоретического и практического материала с частичной помощью педагога, выполнение нормативов.

критический уровень (3 балла) - темп учебной деятельности ниже среднего, частичное усвоение теоретического и практического материала, через показ педагога, не выполнение нормативов.

Оценка знаний, умений и навыков по предметным результатам определяется с помощью выполнения физических упражнений в зале и на воде.

Критерии оценки теоретических знаний учащихся:

оптимальный уровень (5 баллов) – знания сформированы в полном объеме;

допустимый уровень (4 балла) – теорию знает частично;

критический уровень (3 балла) – не владеет теоретической подготовкой.

Для контроля теоретической подготовки дан тест из 10 вопросов. Учащиеся должны выбрать среди представленных ответов, один верный. Результаты заносятся в таблицу. Тест проводится на промежуточной аттестации и итоговой диагностики.

Виды контроля:

Контроль учебной деятельности проводится систематически:

- контроль педагога - по форме может быть индивидуальным, фронтальным, групповым;
- взаимоконтроль учащихся – целесообразен при проведении практических занятий, игр, итоговых занятий;
- самоконтроль (самооценка).

2.4. Оценочные материалы

- Диагностические материалы входной диагностики (Приложения № 1);
- Диагностические материалы промежуточной аттестации (Приложение 2);
- Диагностические материалы итоговой диагностики практических теоретических знаний (Приложения № 3).

Приложение №1

**Контрольно-измерительные материалы входная диагностика
курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

«Дельфиненок - 2» (сентябрь)

Физическая подготовка	Оптимальный уровень 5 баллов	Допустимый уровень 4 балла	Критический уровень 3 балла
Погружение лица в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Погружение головы в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Ходьба с поднятыми руками	Ребенок сам	Ребенок выполняет	Ребенок не

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

вверх, в стороны	выполняет упражнение	с помощью	выполняет упражнение
Бег в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Вдох над водой и выдох в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Скользить по поверхности воды	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение

**Диагностическая карта входной диагностики
курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Дельфиненок- 2» (сентябрь)**

№ п/п	Ф.И.О. учащего ся	Срез знаний по темам (сентябрь)								Общее количество баллов	Результат	
		Погружение лица в воду	Погружение головы в воду	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны	Бег в воде	Вдох над водой и выдох в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.			Скользить по поверхности воды
1												
2												

Критерии определения уровня учащихся:

Общее количество баллов:

- 37– 45 – оптимальный уровень;
- 30 – 36 – допустимый уровень;
- менее 30 – критический уровень.

Приложение №2

**Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации
курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Дельфиненок - 2» (декабрь)**

Физическая подготовка	Оптимальный уровень 5 баллов	Допустимый уровень 4 балла	Критический уровень 3 балла
Ориентирование в воде с открыванием глаз	Достал 2 и более предметов	Достал 1 предмет	Не достал ни одного предмета
Лежание на груди	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью

			поддерживающих предметов
Лежание на спине	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на груди	10 м	7 м	3 м
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на спине	10 м	7 м	3 м

**Диагностическая карта промежуточной аттестации
курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Дельфиненок - 2» (декабрь)**

№ п/п	Ф.И.О учаще гося	Срез знаний по темам (декабрь)					Общее количество баллов	Результат
		Ориентирование в воде с открытыми глазами.	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на спине		
1								
2								
3								

Критерии определения уровня учащихся:

Общее количество баллов:

36 – 40 более – оптимальный уровень;

25 – 35 – допустимый уровень;

менее 25 – критический уровень.

Приложение №3

**Контрольно-измерительные материалы итоговой диагностики
курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Дельфиненок - 2» (апрель)
практическое задание**

Физическая подготовка	Оптимальный уровень 5 баллов	Допустимый уровень 4 балла	Критический уровень 3 балла
Выдох в воду	Выполняет вдох ртом и выдох носом в воду ритмично, самостоятельно	Выполняет вдох ртом и выдох носом в воду под контролем тренера	Выполняет отдельно вдох ртом и выдох носом в воду, совместить не может
Скольжение на груди (одна рука вперед, другая у бедра) с поворотом головы в сторону для вдоха – выдоха в воду	Выполняет упражнение полностью	Выполняет скольжение, но затрудняется с поворотом головы в сторону	Выполняет скольжение, но без дыхания
Скольжение на спине	4 м	3 м	1 м
Тест, устный опрос			

Общее количество баллов:

25-30 – оптимальный уровень;

19-24 – допустимый уровень;

менее 24 – критический уровень.

**Устный опрос учащихся в процессе освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Дельфиненок - 2»**

Тест

Вопрос 1.

Какие спортивные вещи должны быть у пловца во время занятий на воде?

А. плавательная шапочка, купальник (плавки)

Б. лыжные палки

В. гимнастический купальник и обруч.

Вопрос 2.

Что должен выполнять спортсмен во время занятия на воде?

А. указания педагога

Б. развлекать друга

В. наставления мамы

Вопрос 3.

Как в способе баттерфляй работают руки?

- А. попеременно
- Б. одновременно

Вопрос 4.

Какое касание бортика в способах брасс и баттерфляй?

- А. одной рукой
- Б. двумя руками
- В. попеременно
- Г. Одновременно

Вопрос 5.

Из чего состоит один цикл проплывания брассом?

- А. два гребка руками, один толчок ногами
- Б. один гребок руками, один толчок ногами
- В. один гребок руками, два толчка ногами

Вопрос 6.

Может ли спортсмен в способе «вольный стиль» плыть брассом?

- А. да
- Б. нет

Вопрос 7.

Как правильно стартовать?

- А. с тумбочки
- Б. с воды
- В. с ботика

Вопрос 8.

В каком способе голова спортсмена остается на поверхности воды?

- А. брасс
- Б. баттерфляй
- В. кроль на спине
- Г. кроль на груди

Вопрос 9.

Можно ли перед поворотом спина-спина переворачиваться на грудь и работать ногами кроль?

- А. нет
- Б. да

Вопрос 10.

Нужно ли перед выходом на воду мыться?

- А. нет
- Б. да

Вопрос 11.

Прикладные способ плавания?

- А. Брасс на спине
- Б. Плавание на боку
- В. Ныряние
- Г. Прыжки в воду
- Д. Баттерфляй

Вопрос 12.

Соревнования – это.....

Критерии оценки:

1 балл - правильный ответ

0 баллов - неправильный ответ

**Оценочный лист учащихся при анализе теоретических знаний
по каждому разделу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Дельфиненок - 2»**

ФИ О учащ егося	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Вопрос 7	Вопрос 8	Вопрос 4	Вопрос 9	Вопрос 10	Вопрос 11	Вопрос 12	Количество баллов	Уровень

Общее количество баллов:

Оптимальный уровень - от 8 до 12 баллов - оптимальный уровень характеризуется высоким темпом учебной деятельности, полным усвоением теоретического материала.

Допустимый уровень – от 5 до 7 баллов - допустимый уровень характеризуется средним темпом учебной деятельности, усвоением теоретического материала с частичной помощью педагога.

Критический уровень – 4 и менее – критический уровень характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичным усвоением теоретического материала.

Диагностическая карта физической подготовки
ИТОВОВАЯ ДИАГНОСТИКА
курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Дельфиненок - 2» (апрель)

№ п / п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (май)				Общее количество баллов	Результат
		Выдох в воду	Скольжение на груди (одна рука вперед, другая у бедра) с поворотом головы в сторону для вдоха – выдоха в воду	Скольжение на спине	Тест, устный опрос		
1							

Общее количество баллов:

26 – 32 – оптимальный уровень;

18 – 25 – допустимый уровень;

Менее 18 – критический уровень.

3. Список литературы

1. Волошина А.А., Кулибаба Н.Б. Игры на воде с детьми младших возрастов. – М.: ФиС, 1992
2. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. – Краснодар, 1990
3. Протченко Т.А., Семенов Ю.А, Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. М.: Айриспресс, 2003. - 80.: ил, - (Методика).

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – лицей № 173
г. Екатеринбурга

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575862

Владелец Куницкая Светлана Владимировна

Действителен с 15.04.2022 по 15.04.2023