

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 509  
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ № 509  
Протокол от 30.08.16 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора ГБОУ № 509  
от 01.09.16 № 16-г  
М.Г. Зверева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ПЛАВАНИЕ»**

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель: педагог дополнительного образования  
Трухин Сергей Сергеевич

Санкт-Петербург  
2016 год

## Пояснительная записка

Данная программа «Плавание» дополнительного образования является программой физкультурно-спортивной направленности.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность лёгких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается лёгочная вентиляция. Передвижения в воде создают хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождая обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижает массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определённое количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

**Актуальность** данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропагандой здорового образа жизни. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

**Новизна** программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. В этой программе рассматривается начальное обучение в 3-4 классах. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система.

**Педагогическая целесообразность** данной программы сделана на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально. Развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

### Цель программы

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; воспитание здорового образа жизни через обучение плаванию; привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом; популяризация плавания.

**В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:**

*Обучающие:*

1. Обучение основам техники плавания способом кроль на груди.

2. Обучение основам техники плавания кроль на спине.
3. Обучение техники выполнения стартов и поворотов.

*Развивающие:*

1. Способствовать постановке анаэробного дыхания.
2. Способствовать развитию аэробной выносливости.
3. Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств.
4. Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

*Воспитательные:*

1. Воспитание правильной осанки.
2. Воспитывать волевые и морально-этические качества.
3. Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены.

**Отличительная особенность данной программы** состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в укреплении здоровья учащихся.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Данная программа рассчитана на детей 7-10 лет.  
Формирование групп происходит по итогам отбора предыдущего учебного года.  
Уровень освоения программы- общекультурный

**Срок реализации программы – 2 года, 1 год-144 часа, 2-й год -144 часа.  
Всего: - 288 часов.**

Освоив базовый курс, ребёнок может и в дальнейшем посещать тренировочные занятия, повышая свой уровень квалификации и улучшать свои спортивные результаты.

**Режим и форма занятий** - 2 раза в неделю по 2 часа, итого 4 часа в неделю, 144 часа в год.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

**К концу обучения дети должны:**

**Знать:**

- правила соревнований по спортивному плаванию;
- правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- исторические сведения по возникновению спортивного плавания;
- владеть информацией о всероссийских и международных соревнованиях.

**Уметь:**

- проплывать спортивными способами плавания;
- выполнять старты и повороты спортивными способами плавания;
- проплывать дистанции 50м и 100м кроль на груди и способом кроль на спине соответственно.

### **Способы проверки знаний, результатов и умений детей.**

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей изучаемыми способам плавания, а также выполнение

стартов и поворотов. Отбор лучших детей для участия в выездных соревнованиях по плаванию. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

-текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального и группового);

-промежуточные контрольные соревнования по плаванию;

-итоговые контрольные соревнования.

### **Формы подведения итогов.**

Выступление детей на соревнованиях районного уровня, показательные занятия для родителей.

#### *Формы организации деятельности детей.*

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремленность, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально-волевых качеств.

#### *Методы организации учебно-воспитательного процесса.*

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1. Словесный метод. Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

2. Наглядный метод обучения. Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением тренера. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.

3. Метод упражнения. При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

ТЕМА	Всего часов	Теория	Практические занятия
Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне.	1	1	
Меры безопасности в бассейне	1	1	
Личная гигиена пловца	1	1	
Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей	1	1	
Общеразвивающие и специальные физические упражнения	15		15
Дистанционное плавание (100м-200м)	25		25
Скольжения	14		13
Освоение дыхания в воде	11		10
Учебные прыжки и соскоки в воду	11		10
Техника стартов и поворотов	15		10
Техника плавания кроль на груди	10		10
Техника плавания кроль на спине	10		10
Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)	10		10
Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)	5		5
Повторное проплывание отрезков 100м(2-4раза)	5		5
Игры и развлечения на воде	6		6
Выполнение специальных комплексов упражнений	2		2
Итоговое занятие	1		1
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>

### Содержание программы 1 год обучения.

#### 1. Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне

Теория. Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

#### 2. Меры безопасности в бассейне.

Теория. Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

### 3. Личная гигиена пловца.

Теория. Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

### 4. Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

Теория. Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека – важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организм.

### 5. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

#### Практика.

#### Комплекс №1

1. Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.
2. Круговые вращения руками вперед, назад.
3. Упр. «Стрела» фиксировать у стены 4 сек., повторить 5-6 раз.
4. И.п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки «внутрь». Движение ногами кролем.
5. И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.
6. Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.
7. Упражнения на дыхание.

#### Комплекс №2

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.
2. И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем н/с.
3. И.п. - стоя, ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.
4. И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.
5. Бег н/м с высоким подниманием колен.
6. Упражнения на дыхание.

#### Комплекс №3

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.
2. Круговые движения вперед, назад (имитация).
3. Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.
4. Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.
5. Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, л/б и ходьбу.

5. Упражнения на дыхание.

6. Дистанционное плавание.

Практика. Плавание на дистанции 10м, 20м, 25м, 50м, 75м, 100м.

7. Скольжения.

Практика. Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

1.«Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

- гребки руками с дыханием;
- движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием;
- плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.

2.Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно- тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

3.Скольжение «Стрелы» без предметов.

4.Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.

5.Скольжение на спине с доской.

6. Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.

7. Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

8. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

9. Игры «Буксир», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

8. Освоение дыхания на воде.

Практика. Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

1.«Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2.И.п.- стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.

3И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.

4.И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.

5.Игры и игровые упражнения: «У кого вода закипит сильнее», «Поезд идет в тоннель», «Насос».

## 9. Учебные прыжки и соскоки в воду.

Практика. Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

1. Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90 градусов в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.

2. Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.

3. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.

4. И.п. - основная стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед-прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.

5. И.п. - основная стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз «солдатиком»

6. И.п. - сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками.

7. И.п. - упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении «Стрела».

8. И.п. - основная стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении «Стрела».

9. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

## 10. Техника стартов и поворотов.

Практика.

1. Кроль на груди. Старт.

2. В детских бассейнах изучается простейший старт. Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, «зажать» голову. Приседая наклониться вперед-вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующими скольжением вперед в положении «стрела».

3. Поворот.

4. С детьми группы начальной подготовки разучивается простейший поворот «маятник». Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевалиться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить её в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стены бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении «стрела», начинать плыть кролем на груди.

5. Кроль на спине. Старт.

6. При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде «занять места» пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде «на старт!» пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде «марш!» выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают

прямые руки за голову, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут на спине в полной координации.

#### 7. Поворот.

8. С детьми групп начальной подготовки разучивают наиболее простой поворот-«плоский». Подплывая к стенке бассейна на спине, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку-сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользить в положении «стрела» на спине 3-4м, начать движения ногами и руками.

### 11. Техника плавания кроль на груди.

#### Практика.

#### **Упражнения на суше.**

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
2. Имитация положения пловца на воде («Стрела»). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течение 4-6 сек., затем «Стрела» в положении лежа.
3. И.п. - лежа на груди на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
4. И.п. - то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
5. То же, но в сочетании с движениями ногами.
6. Разучить элементарные гребки руками.
7. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
8. И.п.- лежа на гимнастической скамейке на груди в положении «Стрела». Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой(левой) в сочетании с дыханием.
9. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

#### **Упражнения на воде.**

1. Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.
2. Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.
3. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
4. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями «вдох и выдох» в воду с поворотом головы.
5. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение - без доски.
6. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем

с продвижением по дну.

7. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.

8. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

9. Гребок правой (левой) рукой - вдох. В начале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.

10. Плавание при помощи ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).

11. Согласование гребковых движений руками с дыханием. В начале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

12. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

## 12. Техника плавания кроль на спине.

### Практика. Упражнения на суше.

1. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела».

2. Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.

3. Выполнять движения руками «мельница» назад.

4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.

5. Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками рук.

6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками «Мельница» назад в согласовании с движением ног.

7. Лежа на гимнастической скамейке. Одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движение ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями рук. «Мельница». Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

### Упражнения на воде.

1. Скольжение на спине с различным и.п. рук.

2. Скольжение на спине с элементарными гребками рук.

3. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движение ногами кролем.

4. Плавание с доской на спине - ноги кролем.

5. Плавание на спине - ноги кролем, с различным и.п. рук.

6. Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками.

7. Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница» на сцепление.

8. Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

13. Повторное проплывание отрезков 10м-25м (4-8раз).

Практика. Проплывание отрезков 10м-25м.

14. Повторное проплывание отрезков 50м (4-8раз).

Практика. Проплывание отрезков 50м.

15. Повторное проплывание отрезков 100м (2-4раза).

Практика. Проплывание отрезков 100м.

16. Игры и развлечения на воде.  
Практика. Различные игры в воде.

1. «Цапли»- — освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

2. «Пятнашки» — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

3. «Спрячься в воду» — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

4. «Сядь на дно» — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. На глубине по грудь играющие, приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально — важно, чтобы положение «Сиж на дне» было хотя бы обозначено.

17. Выполнение специальных комплексов упражнений.

Практика.

1. Упражнение «взмахи» ногами в воде.
2. Упражнения для рук.
3. Упражнения для осанки.
4. Упражнения «шаги в воде».
5. Упражнения с мячом в воде.

18. Итоговое занятие.

Практика. Соревнования.

**Методическое обеспечение образовательной программы  
первый год обучения**

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение Занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне.	беседа	Инструкции по технике безопасности памятки	Таблицы. плакаты	опрос

2	Меры безопасности в бассейне.	беседа	Инструкции по технике безопасности памятки	Таблицы. плакаты	опрос
3	Личная гигиена пловца	Беседа Методическое занятие	Энциклопедия здоровья	Плакаты	тестирование
4	Плавание-важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.	Беседа	Энциклопедия здоровья	Плакаты	опрос
5	Общая физическая подготовка.	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	турнир
6	Дистанционное плавание	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	турнир
7	Скольжения	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	турнир
8	Освоение дыхания в воде	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	турнир
9	Учебные прыжки и соскоки в воду	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	турнир
10	Техника стартов и поворотов	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	турнир
11	Техника плавания кроль на груди	Групповое занятие	Таблицы, плакаты По технике плавания кроль на груди	Спорт. инвентарь	Соревнование
12	Техника плавания кроль на спине	Групповое занятие	Таблицы, плакаты По технике плавания кроль на спине	Спорт инвентарь	Соревнование
13	Повторное проплывание отрезков 10м-25м (4-8 раз)	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	Соревнование
14	Повторное проплывание отрезков 50м (4-8 раз)	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	Соревнование
15	Повторное проплывание отрезков 100м (2-4 раза)	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	Соревнование

16	Игры и развлечения на воде	Игра Групповое занятие	Таблицы	Спорт инвентарь	Открытое занятие для родителей
17	Выполнение специальных комплексов упражнений	Групповое занятие	Методическая литература Рекомендации по правилам	Спорт. инвентарь	Соревнование
18	Итоговые занятия. Контрольные испытания	Спортивные эстафеты	Контрольные нормативы	Нормативные таблицы	Соревнования

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2 год обучения

ТЕМА	Всего часов	Теория	Практические занятия
Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне.	2	2	
Меры безопасности в бассейне	1	1	
Личная гигиена пловца	1	1	
Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей	1	1	
Общеразвивающие и специальные физические упражнения	10		16
Дистанционное плавание (100м-200м)	18		18
Скольжения	15		15
Освоение дыхания в воде	12		12
Учебные прыжки и соскоки в воду	6		6
Техника стартов и поворотов	6		6
Техника плавания кроль на груди	15		13
Техника плавания кроль на спине	13		15
Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)	18		18
Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)	5		5
Повторное проплывание отрезков 100м(2-4раза)	5		5
Игры и развлечения на воде	8		8
Выполнение специальных комплексов упражнений			
Итоговое занятие	2		2
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>5</b>	<b>139</b>

### Содержание программы 2 год обучения.

#### 1. Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне

Теория. Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

#### 2. Меры безопасности в бассейне.

Теория. Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начало занятий по плаванию

и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

### 3. Личная гигиена пловца.

Теория. Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

### 4. Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

Теория. Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека – важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организм.

### 5. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

#### Практика.

#### Комплекс №1

1. Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.
2. Круговые вращения руками вперед, назад.
3. Упр. «Стрела» фиксировать у стены 4 сек., повторить 5-6 раз.
4. И.п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки «внутрь». Движение ногами кролем.
5. И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.
6. Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.
7. Упражнения на дыхание.

#### Комплекс №2

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.
2. И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем н/с.
3. И.п. - стоя, ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.
4. И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.
5. Бег н/м с высоким подниманием колен.
6. Упражнения на дыхание.

#### Комплекс №3

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.
2. Круговые движения вперед, назад (имитация).
3. Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.
4. Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.
5. Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, л/б и ходьбу.
6. Упражнения на дыхание.

## 6. Дистанционное плавание.

Практика. Плавание на дистанции 10м, 20м, 25м, 50м, 75м, 100м.

## 7. Скольжения.

Практика. Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

1.«Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

- гребки руками с дыханием;
- движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием;
- плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.

2.Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно- тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

3.Скольжение «Стрелы» без предметов.

4.Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.

5.Скольжение на спине с доской.

6. Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.

7. Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

8. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

9. Игры «Буксир», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

## 8. Освоение дыхания на воде.

Практика. Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

1.«Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2.И.п.- стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.

3И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.

4.И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.

5.Игры и игровые упражнения: «У кого вода закипит сильнее», «Поезд идет в тоннель», «Насос».

## 9. Учебные прыжки и соскоки в воду.

Практика. Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

1. Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90 градусов в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.
2. Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.
3. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.
4. И.п. - основная стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед-прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.
5. И.п. - основная стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз «солдатиком»
6. И.п. - сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками.
7. И.п. - упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении «Стрела».
8. И.п. - основная стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении «Стрела».
9. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

#### 10. Техника стартов и поворотов.

Практика.

1. Кроль на груди. Старт.

2. В детских бассейнах изучается простейший старт. Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, «зажать» голову. Приседая наклониться вперед-вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующим скольжением вперед в положении «стрела».

3. Поворот.

4. С детьми группы начальной подготовки разучивается простейший поворот «маятник». Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевалиться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить её в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стены бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении «стрела», начинать плыть кролем на груди.

5. Кроль на спине. Старт.

6. При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде «занять места» пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде «на старт!» пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде «марш!» выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают прямые руки за голову, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут на спине в полной координации.

## 7. Поворот.

8. С детьми групп начальной подготовки разучивают наиболее простой поворот-«плоский». Подплывая к стенке бассейна на спине, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку-сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользнуть в положении «стрела» на спине 3-4м, начать движения ногами и руками.

## 11. Техника плавания кроль на груди.

### Практика.

#### **Упражнения на суше.**

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
2. Имитация положения пловца на воде («Стрела»). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течение 4-6 сек., затем «Стрела» в положении лежа.
3. И.п. - лежа на груди на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
4. И.п. - то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
5. То же, но в сочетании с движениями ногами.
6. Разучить элементарные гребки руками.
7. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
8. И.п.- лежа на гимнастической скамейке на груди в положении «Стрела». Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой(левой) в сочетании с дыханием.
9. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

#### **Упражнения на воде.**

1. Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.
2. Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.
3. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
4. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями «вдох и выдох» в воду с поворотом головы.
5. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение - без доски.
6. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.
7. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.
8. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

9.Гребок правой (левой) рукой - вдох. В начале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.

10.Плавание при помощи ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).

11.Согласование гребковых движений руками с дыханием. В начале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

12.Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

## 12. Техника плавания кроль на спине.

### Практика. Упражнения на суше.

2. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела».

2.Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.

3.Выполнять движения руками «мельница» назад.

4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.

5.Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками рук.

6.Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками «Мельница» назад в согласовании с движением ног.

7.Лежа на гимнастической скамейке. Одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движение ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями рук. «Мельница». Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

### Упражнения на воде.

1.Скольжение на спине с различным и.п. рук.

2.Скольжение на спине с элементарными гребками рук.

3.Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движение ногами кролем.

4.Плавание с доской на спине - ноги кролем.

5.Плавание на спине - ноги кролем, с различным и.п. рук.

6.Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками.

7.Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница» на сцепление.

8.Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

## 13. Повторное проплавание отрезков 10м-25м (4-8раз).

Практика. Проплавание отрезков 10м-25м.

## 14. Повторное проплавание отрезков 50м (4-8раз).

Практика. Проплавание отрезков 50м.

## 15. Повторное проплавание отрезков 100м (2-4раза).

Практика. Проплавание отрезков 100м.

## 16. Игры и развлечения на воде.

Практика. Различные игры в воде.

1. «Цапли»- — освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

2. «Пятнашки» — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребью или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

3. «Спрячься в воду» — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

4. «Сядь на дно» — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. На глубине по грудь играющие, приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально — важно, чтобы положение «Сижу на дне» было хотя бы обозначено.

5. Выполнение специальных комплексов упражнений.

Практика.

6. Упражнение «взмахи» ногами в воде.
7. Упражнения для рук.
8. Упражнения для осанки.
9. Упражнения «шаги в воде».
10. Упражнения с мячом в воде.

## 16. Итоговое занятие.

Практика. Соревнования.

### Методическое обеспечение образовательной программы второй год обучения

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение Занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне.	беседа	Инструкции по технике безопасности памятки	Таблицы. плакаты	опрос
2	Меры безопасности в	беседа	Инструкции по	Таблицы.	опрос

	бассейне.		технике безопасности памятки	плакаты	
3	Личная гигиена пловца	Беседа Методическое занятие	Энциклопедия здоровья	Плакаты	тестирование
4	Плавание-важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.	Беседа	Энциклопедия здоровья	Плакаты	опрос
5	Общая физическая подготовка.	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	турнир
6	Дистанционное плавание	Групповое занятие, игра	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	турнир
7	Скольжения	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	турнир
8	Освоение дыхания в воде	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	турнир
9	Учебные прыжки и соскоки в воду	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	турнир
10	Техника стартов и поворотов	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	турнир
11	Техника плавания кроль на груди	Групповое занятие	Таблицы, плакаты По технике плавания кроль на груди	Спорт. инвентарь	Соревнование
12	Техника плавания кроль на спине	Групповое занятие	Таблицы, плакаты По технике плавания кроль на спине	Спорт инвентарь	Соревнование
13	Повторное проплавание отрезков 10м-25м (4-8 раз)	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	Соревнование
14	Повторное проплавание отрезков 50м (4-8 раз)	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	Соревнование
15	Повторное проплавание отрезков 100м (2-4 раза)	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	Соревнование
16	Игры и развлечения на	Игра	Таблицы	Спорт	Открытое

	воде	Групповое занятие		инвентарь	занятие для родителей
17	Выполнение специальных комплексов упражнений	Групповое занятие	Методическая литература Рекомендации по правилам	Спорт. инвентарь	Соревнование
18	Итоговые занятия. Контрольные испытания	Спортивные эстафеты	Контрольные нормативы	Нормативные таблицы	Соревнования

**Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:**

1. Плавательные доски.
2. «Калабашки».
3. Инструкторский шест.
4. Тонущие предметы.
5. Резиновые, пластмассовые мячи.
6. Различные игровые мячи.
7. Два бассейна (малая и большая чаши)

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Викулов А.Д. Плавание - М.: Издательство Владос-пресс, 2003
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов,- М.: Физкультура и спорт. 2006
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой,- М.: Физкультура и спорт. 2000
4. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
5. Вржесневский И.В. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
6. Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры,- М.: Спорт Академ Пресс.2002
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: Физкультура и спорт. 1984
8. ДрюэтД. Плавание-перевод английского издания «8\упшшп§».-М.: 000 «Издательство АСТ», 2002
9. Козак О.Н. Волшебная книга игр для детей и их родителей. -Ростов на Дону: «Феникс», СПб:«Союз», 2004
10. Козлов А.В. Спортивные способы плавания : учебно-методическое пособие. - СПб :издательство СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2005
11. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учебно- методическое пособие,- СПб:издательство СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
12. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт,- Ростов на Дону: Феникс, 2001
13. Люсоро Б. Плавание : 100 лучших упражнений (пер. с англ. Т. Платоновой) -М.: Эксмо, 2010
14. Лях В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы - М.:Просвещение, 2007
15. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов с уроками по плаванию. - Волгоград: «Учитель»,2008
16. Макаренко Л.П. Плавание.- М.: Физкультура и спорт. 2002
17. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию - М.:ФИС, 2005
18. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. - М.: Педагогическое Общество России, 2006
19. Никулин А.В., Никулина Е.Г. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). - Пятигорск.2001
20. Петряева А.В. Плавание - исследования, тренировка, гидрореабилитация.- СПб: «Плавин»,2005
21. Платонов В. Н. Плавание-Киев: «Олимпийская литература», 2000
22. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников:практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003
23. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений - М.: Физкультура и спорт, 2000

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать -М.: Просвещение,2007
2. Литвинов А.А. Азбука плавания - СПб: «Фолиант», 2000
3. Лях В.И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы-

М.:Просвещение,2007

4. Фараонов М.С. Плавание на спине - М.: Физкультура и спорт,2004
5. Нечунаев И.П. «Плавание» Книга-тренер –М.: Эксмо,2012

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Плавание»  
на 2016 – 2017 учебный год**

**1. Продолжительность учебного года - 36 недель**

Начало занятий:

11.09.2016 г. - для групп 1 года обучения (с – комплектование групп)

Окончание занятий – 25.05.2017 г.

**2. Объём учебных часов дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы для групп 1, 2, 3 годов обучения**

Наименование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы/направленность	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
«Плавание» /физкультурно-спортивная	Количество часов по годам обучения		
	144		
	Режим работы по годам обучения		
	2 раза в неделю по 2 часа		
	Количество часов в неделю		
	4		
Количество учебных дней			
72			
Продолжительность учебного часа 45 минут			

**3. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

**4. Режим работы в период школьных каникул**

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, работы творческих групп, сборных творческих групп, выездов и т.п. (указываются в соответствии со спецификой программы).