

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21 Василеостровского района
Санкт-Петербурга имени Э.П. Шаффе

ПРИНЯТО:
на заседании
Педагогического совета
протокол № 13
от 31.08.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ средней школы
№ 21 Э.П.Шаффе
Ю.И. Ачкасова
Приказ № 80-ОД от 31.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Основы плавания»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Разработчик:
Савич Н.А.
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы плавания» (далее – Программа) разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования такими как:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее ФЗ-273)
- Федеральный Закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации» по вопросам воспитания».
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3).
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года/ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее – Целевая модель).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»

Основные характеристики программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» относится к программам *физкультурно-спортивной* направленности. Задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков. Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Адресат программы: обучающиеся 11-15 лет, без медицинских противопоказаний.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы «Основы плавания» определяется современными требованиями модернизации системы образования, направленной 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. Плавание – жизненно необходимый навык. Устойчивый навык плавания является необходимым условием, обеспечивающим безопасность при проведении занятий и соревнований.

Отличительная особенность

Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Она реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

В данной программе раскрывается потребность в вариативных формах физического воспитания, обусловленных необходимостью учёта личных потребностей детей в области физической культуры и спорта, их индивидуальных способностей воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

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

Уровень освоения Программы - общекультурный

Объем и срок реализации Программы: программа рассчитана на один год обучения. Общее количество часов на весь период обучения составляет 36 часов.

Цель программы: создание условий для обеспечения разностороннего физического развития, через совершенствование техники плавания. Привлечь детей подросткового возраста к систематическим занятиям спортивным плаванием, содействовать формированию у них устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, физическому самовоспитанию и саморазвитию.

Задачи программы:

Обучающие:

- содействовать в приобретении обучающимися совершенных навыков техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, брасс)
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях,
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по плаванию;
- обучить учащихся с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне), обучить приемам спасения утопающих и оказанию 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

Предметные

Обучающиеся:

- будут знать о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- получат навыки техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, брасс)
- овладеют умениями выполнять специальные упражнения пловцов;
- будут уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- получат навыки проведения соревнований;
- будут соблюдать технику безопасности, поведения на воде;

Личностные

Обучающиеся:

- овладеют основами техники плавания различными видами;
- обучатся основам судейства в плавании;
- будет развита потребность систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха, участие в соревнованиях;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Метапредметные

Обучающиеся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитать морально-волевые качества, формирование ценностных

ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации Программы: программа реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы:

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения - очную и дистанционную, а так же комбинированную очно – дистанционную.

Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Очно-дистанционная форма обучения реализуется через деление группы обучающихся на подгруппы. Проведение занятий чередуется по подгруппам: аудиторно и внеаудиторно.

Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Производится анализ и корректировка образовательного маршрута, например, формат заданий может включать творческие и проектные работы, а так же коллективные презентации с дистанционным взаимодействием.

Корректировка календарно-тематического планирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Производится корректировка в календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы. Корректировки оформляются приложением к КТП

При планировании учебной деятельности обучающихся в условиях домашнего обучения следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

Методическая подготовка занятий

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог может использовать различные

средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями обучающихся.

При организации обучения следует выбрать электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.) из перечня, утвержденного локальным актом Учреждения.

Для изучения нового материала рекомендуется использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для контроля и оценки результатов обучения производится отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

Реализация педагогом образовательного процесса

Перед переходом на дистанционное обучение педагог должен провести мониторинг и получить информацию от родителей (законных представителей) учащегося о технических возможностях использования конкретного оборудования, технических возможностей в каждой семье, т.к. от этого зависит выбор оптимальных условий для полноценных занятий.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видеолекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в вводной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена

информацией). В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Изучение теоретического материала можно организовать различными способами:

- использование готовых тематических видеолекций;
- самостоятельное проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети интернет.

К каждому теоретическому разделу необходимо подготовить вопросы для самоконтроля и закрепления материала.

Для организации практической деятельности рекомендуется выполнение комплекса практических упражнений, творческих заданий, индивидуальных или групповых проектов.

Педагог может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Для предупреждения развития переутомления педагогам рекомендуется проведение упражнений для глаз каждые 20-25 минут работы, а также проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия утомления.

Контроль освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети интернет;
- выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение обучающимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

Условия набора в коллектив: в объединение принимаются все желающие.

Условия формирования групп: формируется разновозрастная группа, допускается дополнительный набор учащихся.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Формы организации занятий

- Групповая (фронтальная форма работы с учащимися)
- Подгрупповая
- Деление группы на два или три подгруппы

- Индивидуальная
- Выставки конкурсы, праздники. На них могут присутствовать учащиеся по собственному желанию.

Формы проведения занятий: учебные занятия, беседы, игры,

Основной формой является занятие по обучению плаванию, которое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия продолжается до 10 минут. Она включает гигиенические процедуры, медицинский осмотр, переключку, разъяснение задач и содержания занятия, ознакомление детей на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание детей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнение задач и решения целей занятия.

Основная часть занятия — освоение с водой, изучение и выполнение плавательных движений, техники выполнения этих движений. Эта часть занятия продолжается в течение до 25-30 минут и делится на два этапа. Первый этап непосредственно сама плавательная подготовка с использованием всех обучающих упражнений и методов (продолжительностью от 10 до 15 минут). И второй этап - постепенное снижение нагрузки с использованием игровых моментов и развлечений в воде, свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного (продолжительностью от 5 до 10 минут).

Заключительная часть занятия включает в себя организованный выход из бассейна, построение, краткое подведение итогов занятия с выделением успехов и неудач, как всей группы, так и отдельных учащихся. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Эта часть занятия длится до 10 минут, так же включая в себя организационные моменты по гигиеническим процедурам и контроль за тщательным вытиранием и просушиванием.

Кроме дополнительного занятия по обучению плаванию, с набором необходимых условий, возможно проведение и других форм занятий: соревнования, спортивные праздники.

Материально-техническое обеспечение программы

Технические средства:

- телевизор;
- аудиоцентр с системой озвучивания бассейна;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- плавательные доски;
- спортивные резинки для плавания;
- игровые предметы с утяжелением;
- резиновые мячи;

- ватерпольные мячи;
- свисток;
- секундомер

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего (академ. час.)	Теория, мин.	Практика, мин.	
1	Вводное занятие. Основы безопасного поведения на спортивных объектах. Правила посещения бассейна.	1	1		Беседа. Опрос.
2	Техника «кроль на груди» в полной координации.	8	2	6	Наблюдение. Контроль.
3	Техника «кроль на спине» в полной координации.	8	2	6	Промежуточное тестирование. Наблюдение. Контроль.
4	Техника «брасс».	8	2	6	Наблюдение. Контроль.
5	Совершенствование техники плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс».	6	2	4	Наблюдение. Контроль.
6	Судейство соревнований. Соревнования.	2	1	1	Тестирование. Соревнование. Наблюдение. Контроль.
7	Выполнение контрольных нормативов. Подведение итогов секции.	2		2	Опрос. Оценка. Соревнование.
Итого		36	10	26	

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средней школы № 21 Э.П.Шаффе

_____ Ю.И. Ачкасова

Приказ № _____ от _____ .20 г

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Основы плавания»

Педагог: Савич Нина Александровна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36		36	1 раз в неделю по 1 часу

**Рабочая программа к дополнительной
общеразвивающей программе отделения дополнительного образования детей
«Основы плавания»**

Цель программы: создание условий для обеспечения разностороннего физического развития, через совершенствование техники плавания. Привлечь детей подросткового возраста к систематическим занятиям спортивным плаванием, содействовать формированию у них устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, физическому самовоспитанию и саморазвитию.

Задачи программы:

Обучающие:

- содействовать в приобретении обучающимися совершенных навыков техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, брасс)
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях,
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по плаванию;
- обучить учащихся с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне), обучить приемам спасения утопающих и оказанию 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.

Содержание программы

Тема: *«Вводное занятие. Основы безопасного поведения на спортивных объектах.*

Правила посещения бассейна»

Теория

Инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки.

Практика

Упражнения на суше (разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения), входящее тестирование проплывание отрезка 25 метров для оценки плавательной подготовленности. Выполнение тестов и нормативов по ОФП и СФП.

Тема «Техника «кроль на груди»

Теория

Инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания. История спортивного плавания.

Практика

Упражнения на суше (разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения), упражнения в воде плавание с доской кролем на груди на ногах и в полной координации кролем на спине на ногах и в полной координации, выполнения спортивного старта со стартовой тумбы, повторение техники поворота кролем на груди, на спине. Промежуточное тестирование: проплывание способом «кроль на груди» в полной координации на результат. Водное поло.

Тема: «Техника «кроль на спине» в полной координации»

Теория

Инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки. Основы закаливания. Самоконтроль на занятии секции «Плавание».

Практика

Упражнения на суше (разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения), упражнения в воде плавание с доской кролем на груди на ногах и в полной координации кролем на спине на ногах и в полной координации, выполнения спортивного старта со стартовой тумбы, изучение поворота кролем на спине.

Тема: «Техника «кроль на спине» в полной координации»

Теория

Инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки. Основы прикладного плавания и спасения на воде. Правила транспортировки пострадавшего, способы транспортировки.

Практика

Упражнения на суше (разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения), упражнения в воде плавание с доской кролем на груди на ногах и в полной координации кролем на спине на ногах и в полной координации, выполнения спортивного старта со стартовой тумбы, повторение техники поворота кролем на груди, на спине. Промежуточное тестирование: проплывание способом «кроль на груди» в полной координации на результат. Водное поло.

Тема: «Техника «басс»

Теория

ТБ на занятиях плавания. Терминология плавания. Закаливание, методы закаливания

Практика

Упражнения на суше (разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения), упражнения в воде: плавание с доской кролем на груди на ногах и в полной координации кролем на спине на ногах и в полной координации, выполнения спортивного старта со стартовой тумбы, изучение поворота кролем на спине. Игра «Водное поло», свободное плавание.

Тема: «Совершенствование техники плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине», «басс»

Теория

ТБ. Развитие плавания. Выдающиеся российские спортсмены.

Практика

Упражнения на суше (разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения), упражнения в воде. плавание с доской кролем на груди на ногах и в полной координации кролем на спине на ногах и в полной координации, выполнения спортивного старта со стартовой тумбы, повторение поворота кролем на спине. Игра «Баскетбол». Способы и приемы спасения тонущего. Освобождение от захвата в воде при спасении тонущего. Транспортировка пострадавшего друг на друге. Извлечение из воды на высокий борт. Оказание первой помощи. Свободное плавание.

Тема: «Судейство соревнований. Соревнования»

Теория:

ТБ. Роль плавания в комплексе ГТО.

Практика:

Упражнения на суше (разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения), упражнения в воде плавание с доской кролем на груди на ногах и в полной координации кролем на спине на ногах и в полной координации, изучение спортивного старта на кроль на спине, повторение поворота кроль на груди, кроль на спине. Игра «Волейбол». Свободное плавание.

Тема: «Выполнение контрольных нормативов. Подведение итогов секции»

Практика

Практика: упражнения в воде. Выполнение итоговых нормативов: 50м на технику. Апробация физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Выполнение нормативов ОФП и СФП. Оценка технической подготовки. Анализ типичных ошибок и нарушений правил и техники плавания. Подведение итогов секции.

Планируемые результаты

Предметные

Обучающиеся:

- будут знать о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- получат навыки техники основных стилей спортивного плавания (кроль на

груди, брасс)

- овладеют умениями выполнять специальные упражнения пловцов;
- будут уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- получат навыки проведения соревнований;
- будут соблюдать технику безопасности, поведения на воде;

Личностные

Обучающиеся:

- овладеют основами техники плавания различными видами;
- обучатся основам судейства в плавании;
- будет развита потребность систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха, участие в соревнованиях;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Метапредметные

Обучающиеся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитать морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по ТБ	1		
2	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	1		
3	Имитационные и подготовительные упражнения. Вдох, задержка дыхания	1		
4	Упражнения для освоения с водой. Различные передвижения в воде.	1		
5	Упражнения по освоению с водой. Гребковые движения руками.	1		
6	Дыхательные упражнения. Погружение с головой и открывание глаз в воде	1		
7	Игры на воде. Свободное плавание. «Что увидел под водой?»	1		

8	Игры на воде. Свободное плавание. «Хоровод», «Буря», «Быстрее по местам»	1		
9	Упражнения для освоения с водой лёжа у бортика	1		
10	Дыхательные упражнения. «Горячий чай»	1		
11	Упражнения для освоения с водой. «Медуза»	1		
12	Упражнения для освоения с водой. «Поплавок»	1		
13	Упражнения для освоения с водой. «Звёздочка»	1		
14	Скольжения с доской	1		
15	Скольжения без опоры	1		
16	Контрольные нормативы	1		
17	Игры на воде. Свободное плавание. «Лягушата»	1		
18	Игры на воде. Свободное плавание. «Фигуры в воде»	1		
19	Скольжения. «Стрела»	1		
20	Скольжения. «Торпеда»	1		
21	Упражнения для изучения кроля. Первые движения в плавании	1		
22	Дыхательные упражнения. «Пузыри»	1		
23	Соревнования. Праздник на воде	1		
24	Игры на воде. Свободное плавание. «Мяч по кругу»	1		
25	Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног кролем и рук «Мельница»	1		
26	Упражнения для изучения кроля. Движения ног у бортика	1		
27	Упражнения для изучения кроля. Движения ног с доской	1		
28	Дыхательные упражнения. «Насос»	1		
29	Игры на воде. Свободное плавание. «Летающий мяч»	1		
30	Упражнения для изучения техники кроля. Движения ног с различным положением рук	1		
31	Игры на воде. Свободное плавание. «Собери пазл»	1		
32	Игры на воде. Свободное плавание. «Весёлые эстафеты»	1		
33	Соревнования	1		
34	Контрольные нормативы	1		
35	Игры на воде. Свободное плавание. «Подводные лодки»	1		

36	Игры на воде. Свободное плавание. «Найди клад»	1		
----	---	---	--	--

**Рабочая программа к дополнительной
общеразвивающей программе отделения дополнительного образования детей
«Основы плавания»**

Список литературы

Программа разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

1. Федеральный закон от 21.07.2014 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 25 декабря 2012 г. №257 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
3. Федеральный закон от 24.07.1998г.№124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка»
4. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
5. Постановление Правительства Нижегородской области от 30 апреля 2014 г.
6. №301 «Об утверждении государственной программы "Развитие образования Нижегородской области"
7. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
8. Приказ Министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. СанПиН 2.4.4.3155-13 от 21.12.2013г.№73
10. СанПиН 2.1.2.1188—03 от 29.12.2003г.
11. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 №41
12. Устав ГБУДО ДСООЦ «Лазурный».
13. Положение о физкультурно-оздоровительной службе ГБУДО ДСООЦ «Лазурный»

Список литературы для педагога

1. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г
2. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
3. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2010г
4. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»
Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г. 5.
5. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014г.
6. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год
7. Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». – М.: «Просвещение», 2009г.
8. Примерные программы основного общего образования / Физическая культура.

- М.: «Просвещение», 2010г.
9. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г
 10. Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству» Издательство: Феникс.2006г.
 11. Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура в школе. №7».М. «Школьная пресса», 2014г.
 12. ТурманидзеВ.Г. Физическая культура. V-XIклассы: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) /Омск: Изд-во. Ом ГУ, 2011г.
 13. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г

Электронные ресурсы.

takzdorovo.ru "Здоровая Россия"

www.minsport.gov.ru

www.gto

window.edu.ru

standart.edu.ru

Список литературы для детей и родителей.

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

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

Электронные ресурсы.

takzdorovo.ru "Здоровая Россия" - официальный сайт программы

www.minsport.gov.ru

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Содержание занятий	Форма занятий	Приёмы и методы	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	<p>Упражнения на суше: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, адаптация к воде. Упражнения в воде: Входящее тестирование 25 метров проверки плавательной подготовленности Выполнение нормативов по ОФП и СФП (приложение 1)</p>	<p>Объяснение Практическое Групповое занятие</p>	<p>Словесный метод. Наглядный метод.</p>	<p>Плавательный бассейн.</p>	<p>Оценка педагога. Тестирование</p>
2	<p>Упражнения на суше: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, адаптация к воде. Плавание на технику способом «кроль на груди», «кроль на груди» без рук, без ног ив полной координации. Изучение старта со стартовой тумбы, поворота способом «кроль на груди».</p>	<p>Объяснение Показ. Групповое занятие. Индивидуальные задания</p>	<p>Словесный метод. Наглядный метод.</p>	<p>Плавательный бассейн. Плавательные доски, колобашки</p>	<p>Оценка педагога</p>
3	<p>Упражнения на суше: разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения Упражнения в воде: Плавание на технику способами «кроль на груди», «кроль на спине</p>	<p>Объяснение Показ. Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания</p>	<p>Словесный метод. Наглядный метод.</p>	<p>Плавательный бассейн. Мячи. Плавательные доски, колобашки Секундомер</p>	<p>Оценка педагога.</p>

	на ногах» в полной координации. Повторение поворота «кролем на груди» Плавание 50 метров на время.				
4	Упражнения на суше: разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения. Упражнения в воде: Плавание на технику способами «кроль на спине» на ногах, на руках и в полной координации.	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод.	Плавательный бассейн. Плавательные доски. Колобашки.	Оценка педагогом. Самооценка
5	Упражнения на суше разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения Упражнения в воде: Плавание на технику способами «кроль на груди», «кроль на спине».в полной координации. Изучение техники поворота кролем на спине, маятником. техники поворота Повторение поворота «кролем на груди». Промежуточное тестирование «кроль на спине» на результат. Водное поло.	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод. Практический Игровой Соревновательный	Плавательный бассейн. Плавательные доски. Мячи. Ворота для водного поло.	Оценка педагогом Самооценка Результаты.
6	Упражнения на суше: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения. Упражнения в воде: Плавание на технику способами «брасс» без рук, без ног и в полной координации, «кроль на	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод. Практический Игровой Соревновательный	Плавательный бассейн. Плавательные доски. Мячи. Волейбольная сетка для	Оценка педагогом. Самооценка Результаты

	груди», «кроль на спине». Выполнение спортивного старта со стартовой тумбы, повторение и закрепление поворота «кролем на спине». Волейбол на воде, свободное плавание		ый	водного волейбола.	
7	Упражнения на суше: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения Упражнения в воде: Плавание на технику способами «басс» в полной координации, «кроль на груди», «кроль на спине». Плавание 50 метров способом «басс» на время. Игра «Баскетбол» Свободное плавание	Объяснение. Показ Помощь Практическое Групповое занятие	Словесный метод. Наглядный метод. ПрактическийИгровой Соревновательный	Плавательный бассейн. Плавательные доски.	Оценка педагогом. Самооценка Результаты
8	Упражнения на суше: разминка, ходьба, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения Упражнения в воде: Комплексное дистанционное плавание на технику способами «кроль на груди», «кроль на спине» «басс», на ногах в полной координации. Изучение спортивного старта на «кроль на спине», повторение поворота «кроль на груди», «кроль на спине». Игра «Волейбол» Свободное плавание.	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод. ПрактическийИгровой Соревновательный	Плавательный бассейн. Плавательные доски.	Оценка педагогом. Самооценка Результаты
9	Упражнения на суше: разминка, ходьба, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные	Словесный метод. Наглядный метод.	Плавательный бассейн.	Оценка педагогом. Самооценка Результаты

	<p>упражнения, подводные упражнения</p> <p>Упражнения в воде: Плавание на технику способами «кроль на груди», «кроль на спине» «брасс», в полной координации. Повторение изучения спортивного старта «кроль на спине», повторение поворота «кроль на груди», «кроль на спине». Командные эстафеты. Соревнование. Свободное плавание</p>	<p>задания</p>	<p>Практический метод</p> <p>Игровой метод</p> <p>Соревновательный</p>		
10	<p>Итоговое тестирование:</p> <p>контрольной дистанции стилем «кроль» на груди или на спине 50м. Апробация выполнения норматива ГТО. Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП.</p> <p>Подведение итогов.</p>	<p>Объяснение. Показ</p> <p>Помощь</p> <p>Групповое занятие</p> <p>Тестирование</p>	<p>Словесный метод.</p> <p>Практический Соревновательный</p>	<p>Плавательный бассейн.</p>	<p>Оценка педагогом</p> <p>Самооценка</p> <p>Результаты тестирования</p>

Формы аттестации.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» предусматривает следующие виды аттестации:

Промежуточная аттестация - опрос, тестирование обучающихся. Оценка уровня плавательной подготовки, технической подготовки, физической подготовленности учащихся. Оценка уровня технической, физической подготовленности учащихся. Учащиеся сдают контрольное тестирование.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной подготовке (СП);
- теоретическое тестирование.

Текущая аттестация – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоения уровня содержания программы, достижений обучающихся в период обучения).

Итоговая аттестация - выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля итоговой аттестации: участие в соревнованиях.

По окончании обучения, обучающимся выдается свидетельство о прохождении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание».

Оценочные материалы

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения. Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Тестовые задания по физической и технической подготовке:

- бросок набивного мяча 1 кг; м. - показатель силы, быстроты реакции, ловкости;
- наклон вперед стоя на возвышении – показатель гибкости;
- выкрут прямых рук вперед, назад - умения координировать движения.

Теоретическая подготовка в рамках промежуточной аттестации оценивается по результатам тестов, обучающиеся должны ответить на 10 вопросов. Оценивание теоретических знаний, полученных на занятиях: 10 правильных ответов - 3 балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1 балл. Результаты тестов суммируются с результатами тестов физической подготовки.

4-6 баллов низкий уровень освоения программы.

9-7 баллов - средний уровень освоения программы.

12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.

ГБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 21 ИМ. Э.П. ШАФФЕ, Ачкасова Юлия Ивановна, ДИРЕКТОР
15.12.2022 15:28 (MSK), Сертификат 673DBD000BAEC4974F9D3B1350811474