

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
И.А. Ачкасова
Приказ № 80-ОД от 31.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Знакомство с водной средой»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Разработчик:
Савич Н.А.
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Знакомство с водной средой» (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 «Знакомство с водной средой» 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 8-15 лет, без медицинских противопоказаний.

Актуальность Программы

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Знакомство с водной средой» рассчитана на расширение и выполнение в более полном объеме содержания примерных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений, рекомендованных Министерством просвещения РФ.

Программа позволяет организовать полезный досуг детей во внеурочное время, способствует физическому развитию, закаливанию, укреплению здоровья в целом, а формирование и совершенствование плавательных умений содействует приобретению жизненно необходимого навыка.

Статистическая проверка плавательной подготовленности городских школьников в возрасте 7-17 лет показала, что более 60% из них не умеют плавать, а это часто приводит к возникновению несчастных случаев на воде.

В период летних каникул дети часто проводят время с родителями и без них на различных открытых водоёмах. Многие из них переоценивая свои возможности, а то и вовсе не умеющие держаться на воде, без присмотра старших забираются в воду в незнакомых местах купания. Такие ситуации зачастую приводят к летальным исходам. Этим доказывается важность жизнесберегающего фактора занятий плаванием именно в начальных классах общеобразовательных школ.

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.

Программа направлена на физическое, интеллектуальное и нравственное развитие личности; формирование основ здорового образа жизни.

Кроме этого, в процессе освоения программы, учащиеся получают навыки общения и совместной деятельности, накапливая социальный опыт.

Отличительная особенность Программы

Процесс обучения строится на основе индивидуальных особенностей учащегося (возможностей, способностей, интересов, склонностей). Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - является приоритетной формой занятий по плаванию в группах дополнительного образования. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений; воспитания самостоятельности, инициативы, развития творческих способностей детей; улучшается эмоциональный фон занятий.

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: формирование у обучающихся основ здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитие творческой самостоятельности, создание условий для развития личности и активизации их возможностей посредством занятий физической культурой в условиях бассейна.

Задачи Программы

Обучающие:

1. способствовать овладению знаниями о здоровом образе жизни, привлечению занимающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
2. приобщение к водной среде и формирование плавательного навыка;
3. представление о технике плавания кролем на груди и кролем на спине;
4. приобретение необходимых знаний о технике безопасности в воде во время летнего отдыха.

Развивающие:

1. содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
2. развитие аэробной выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;
3. способствовать развитию внимания, наблюдательности, способности к самоконтролю.

Воспитательные:

1. Формирование культуры общения и поведения в социуме;
2. Формирование навыков здорового образа жизни;
3. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, личной ответственности.

Планируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

- использование плавательных навыков в игровой и соревновательной деятельности
- понятие о здоровом образе жизни;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Предметные:

- Знания о значении плавания в жизни человека;
- Безопасное поведение в воде, правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне, бережное обращение с инвентарем и оборудованием;
- Объяснение в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой. Анализ, поиск ошибок и их исправление;
- Умение самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время выполнения заданий, игровых ситуаций и свободного плавания.

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 одновозрастная 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:

-бассейн

Инвентарь: плавательные доски, колобашка в виде восьмерки, ласты, лопатки для плавания, нудлсы, мячи, секундомер, свисток.

Наглядность:

- Плакат « Правила поведения на воде», « Правила поведения в бассейне»
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта
- Плакаты, схемы, фото различных способов плавания
- Видеоматериалы для теоретических занятий
- Фонотека музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений
- Видеосъёмка выполняемых заданий для сравнительного анализа

Учебный план

№ п,п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по ОТ	2	1	1	Беседа. Опрос
2.	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	2	1	1	Беседа. Опрос
3.	Имитационные и подготовительные упражнения	4	1	3	Наблюдения педагога. Исправление ошибок
4.	Упражнения для освоения с водой	4	1	3	Указания, устранение ошибок Помощь при выполнении.
5.	Дыхательные упражнения	4	1	3	Оценка действий Помощь при выполнении.
6.	Скольжения	4	1	3	Анализ действий Помощь при выполнении.
7.	Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине	4	1	3	Разбор по элементам Помощь при выполнении.
8.	Соревнования	4	1	3	Анализ результата
9.	Контрольные нормативы	4	1	3	Мониторинг
10.	Игры на воде. Свободное плавание	4	1	3	Соблюдение правил безопасности
	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 «Знакомство с водной средой»

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 раза в неделю по 1 часу

**Рабочая программа к дополнительной
общеразвивающей программе отделения дополнительного образования детей
«Знакомство с водной средой»**

Цель Программы: формирование у обучающихся основ здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитие творческой самостоятельности, создание условий для развития личности и активизации их возможностей посредством занятий физической культурой в условиях бассейна.

Задачи Программы

Обучающие:

1. способствовать овладению знаниями о здоровом образе жизни, привлечению занимающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
2. приобщение к водной среде и формирование плавательного навыка;
3. представление о технике плавания кролем на груди и кролем на спине;
4. приобретение необходимых знаний о технике безопасности в воде во время летнего отдыха.

Развивающие:

1. содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
2. развитие аэробной выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;
3. способствовать развитию внимания, наблюдательности, способности к самоконтролю.

Воспитательные:

1. Формирование культуры общения и поведения в социуме;
2. Формирование навыков здорового образа жизни;
3. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, личной ответственности.

Содержание Программы

Тема: «Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда»

Теория

Правила поведения в бассейне. Порядок прохода группы, нормы и правила поведения в раздевалке, душе и чаше бассейна.

Предназначение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические требования в бассейне. Необходимые принадлежности для душа (гель, губка, полотенце) и их применение. Требования в отношении внешнего вида и посторонних предметов (жвачка, украшения, заколки и т.п).

Точное выполнение требований преподавателя, знание условных сигналов и жестов. Объясняется детям, что недопустимо заплывать за определённые преподавателем

границы, брать инвентарь без разрешения, нырять, прыгать в воду с бортиков, мешать выполнению задания другим ученикам, толкать друг друга и погружать с головой в воду, делать захваты за шею, руки, ноги, туловище, громко кричать и поднимать ложную тревогу, а также другие действия, влекущие за собой испуг или прочее негативное состояние. Передвижение в бассейне только шагом.

Правила охраны труда и техники безопасности в воде.

Тема: «Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах»

Теория

Значение плавания в жизни человека. Правила и меры безопасности на открытых водоёмах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

Тема: «Имитационные и подготовительные упражнения»

Практика

Имитация движений на суше, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Тема: «Упражнения для освоения с водой»

Практика

Устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды.

Ходьба и бег по дну бассейна; движения руками в различных направлениях; приседания с погружением в воду с головой (по одному, парами, стоя в кругу), с выдохом в воду.

Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью.

Упражнения: «Полоскание белья», «Пишем восьмерки», «Кто выше выпрыгнет из воды?»

Погружения в воду с головой: ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды.

Обучение открыванию глаз и ориентировке в воде. Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

Упражнения: «Спрячься под воду», «Сядь на дно», «Посмотри в глаза», «Найди клад», «Водолазы»

Всплывания и лежания на воде: ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости; освоение навыка лежания на поверхности воды в горизонтальном положении; изменение положения тела в воде. Повороты на спину.

Упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка»

Тема: «Дыхательные упражнения»

Практика

Освоение навыка задержки дыхания на вдохе. Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе. Освоение выдохов в воду. Многократные выдохи в воду.

Упражнения: «Дуем на горячий чай», «Пузыри», «Насос»

Тема: «Скольжения»

Практика

Освоение равновесия и обтекаемого положения тела «рабочая поза пловца» Умение вытягиваться вперёд в направлении движения. Упражнения: «Стрелочка», «Винт»

Тема: «Упражнения для изучения техники кроля»

Практика

Упражнения для изучения движений ног кролем на груди и на спине. Ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развёрнуты внутрь. Разучивание движений ног на суше, у бортика бассейна, под счёт преподавателя, с доской и другими предметами, без доски с различным положением рук.

Тема: «Соревнования»

Практика

Участие в соревнованиях усиливает у детей мотивацию к занятиям физической культурой и спортом: делает учебный процесс более понятным, а отношения к занятиям – активным и сознательным; создаёт условия для развития морально-волевых качеств характера, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Умение справляться с предстартовым волнением способствует формированию выдержки и самообладания.

Для детей первого года обучения младшего школьного возраста целесообразнее проводить спортивные праздники с элементами игр, конкурсов, весёлых эстафет на основе изученного материала. Такие мероприятия помогают привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, продемонстрировать свои достижения родителям.

Тема: «Контрольные норматив»

Практика

Контрольные испытания имеют целью выявление динамики физической подготовленности детей до и после реализации программы.

Темы: «Игры на воде. Свободное плавание»

Практика

При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий. Свободное плавание требует особого внимания к соблюдению правил техники безопасности в воде.

Планируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

- использование плавательных навыков в игровой и соревновательной деятельности
- понятие о здоровом образе жизни;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Предметные:

- Знания о значении плавания в жизни человека;
- Безопасное поведение в воде, правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне, бережное обращение с инвентарем и оборудованием;
- Объяснение в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой. Анализ, поиск ошибок и их исправление;
- Умение самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время выполнения заданий, игровых ситуаций и свободного плавания.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Всего часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по ОТ	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.	1		

	«Лягушата»			
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	Упражнения для изучения техники кроля. Движения ног с различным положением рук	1		
30	Игры на воде. Свободное плавание. «Летающий мяч»	1		
31	Упражнения для изучения техники кроля. Движения ног с различным положением рук	1		
32	Игры на воде. Свободное плавание. «Собери пазл»	1		
33	Игры на воде. Свободное плавание. «Весёлые эстафеты»	1		
34	Соревнования	1		
35	Игры на воде. Свободное плавание. «Подводные лодки»	1		
36	Игры на воде. Свободное плавание. «Найди клад»	1		
	Итого	36		

**Дистанционная форма
Календарно-тематическое планирование**

	Тема занятия	Всего часов	Дата	Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
1	Правила поведения и гигиены на занятиях в	1		Мини-лекция	Электронный опрос	Сеть VK https://vk.com/bassein_od_od_shaffe

	бассейне. Техника безопасност и в воде. Инструктаж по ОТ					
2	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	1		Презентация	Электронный опрос	Сайт https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2018/05/20/kupanie-pravila-povedeniya-na-vode
3	Имитационн ые и подготовите льные упражнения. Вдох, задержка дыхания	1		Фрагменты и материалы доступных образовательн ых интернет- ресурсов	Тестовые задания	http://sadi15.spb.ru/olga/175-olga
4	Упражнения для освоения с водой. Различные передвижен ия в воде.	1		Просмотр учебных видеофильмо в	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=Nag3glVd0Xo
5	Упражнения по освоению с водой. Гребковые движения руками.	1		Просмотр учебных видеофильмо в	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=DPVvjSMuzK4
6	Дыхательны е упражнения. Погружение с головой и открывание глаз в воде	1		Самостоятель ная работа	Тестовые задания	https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4
7	Игры на воде. Свободное плавание. «Что увидел под водой?»	1		Самостоятель ная работа	Тестовые задания	https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4
8	Игры на воде. Свободное плавание. «Хоровод», «Буря»,	1		Фрагменты и материалы доступных образовательн ых интернет- ресурсов	Электронный опрос	https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-bassejne

	«Быстрее по местам»					
9	Упражнения для освоения с водой лёжа у бортика	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	https://en.ppt-online.org/179859
10	Дыхательные упражнения. «Горячий чай»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=W1GslDgij18
11	Упражнения для освоения с водой. «Медуза»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=Nag3glVd0Xo
12	Упражнения для освоения с водой. «Поплавок»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=Nag3glVd0Xo
13	Упражнения для освоения с водой. «Звёздочка»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=Nag3glVd0Xo
14	Скольжения с доской	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=iynmfr6NWr8
15	Скольжения без опоры	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=eCvkkEMIT3o
16	Контрольные нормативы	1		Инструкции по выполнению практических заданий	Тестовые задания	https://vk.com/bassein_od_od_shaffe?w=wall-193412995_22
17	Игры на воде. Свободное плавание. «Лягушата»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-basseine
18	Игры на воде. Свободное плавание. «Фигуры в	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-	Электронный опрос	https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-

	воде»			ресурсов		basseine
19	Скольжения. «Стрела»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=SAa4eC6zMSg
20	Скольжения. «Торпеда»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=2H4BtLQvpZs
21	Упражнения для изучения кроля. Первые движения в плавании	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=mBVeGlnnaU
22	Дыхательные упражнения. «Пузыри»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=W1GslDgij18
23	Соревнования. Праздник на воде	1		Самостоятельная работа	Презентация по теме	Демонстрация рисунков учащихся на тему «Я учусь плавать» в группе ДО https://vk.com/bassein_od_od_shaffe
24	Игры на воде. Свободное плавание. «Мяч по кругу»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-basseine
25	Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног кролем и рук «Мельница»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=8qsJfzDMj0c https://www.youtube.com/watch?v=QR1qYQzsp30
26	Упражнения для изучения кроля. Движения ног у бортика	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=NQfRzB1lg
27	Упражнения для изучения кроля.	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=8qsJfzDMj0c https://www.youtube.com

	Движения ног с доской					/watch?v= H5QPF4x3WM
28	Дыхательные упражнения. «Насос»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=jF8wpqV0yq4&t=69s
29	Игры на воде. Свободное плавание. «Летающий мяч»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-basseine
30	Упражнения для изучения техники кроля. Движения ног с различным положением рук	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=JAJZZX_7MLA
31	Игры на воде. Свободное плавание. «Собери пазл»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-basseine
32	Игры на воде. Свободное плавание. «Весёлые эстафеты»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-basseine
33	Соревнования	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	https://www.youtube.com/watch?v=tns8eO9ui3I
34	Контрольные нормативы	1		Контрольные задания	Тестовые задания	https://vk.com/bassein_od_od_shaffe
35	Игры на воде. Свободное плавание. «Подводные лодки»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-basseine
36	Игры на воде. Свободное плавание. «Найди клад»	1		Фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов	Электронный опрос	https://aqualeo.ru/sobytiya-shkoly-vodnogo-polo-i-plavaniya-dlya-detej-aqualeo/10-interesnyh-igr-dlya-detej-i-vzroslyh-v-basseine

Итого:	36				
--------	----	--	--	--	--

Методические и оценочные материалы

Учебно-методический комплекс программы «Знакомство с водной средой»

I Учебные и методические пособия для педагога и учащихся

Инвентарь: плавательные доски, колобашка в виде восьмерки, ласты, лопатки для плавания, нудлсы, мячи, секундомер, свисток.

Наглядность

- Плакат « Правила поведения на воде», « Правила поведения в бассейне»
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта
- Плакаты, схемы, фото различных способов плавания
- Видеоматериалы для теоретических занятий
- Фонотека музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений
- Видеосъёмка выполняемых заданий для сравнительного анализа

Методы и приёмы

- Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
- Жестикуляция и сигналы
- Показ, разучивание, имитация упражнений
- Индивидуальная страховка и помощь
- Анализ выполнения упражнений
- Исправление ошибок
- Оценка (самооценка) двигательных действий
- Подвижные игры и другие игровые приёмы
- Соревновательный эффект

I Система средств контроля результативности

Способы определения результативности

1. Наблюдения педагога за динамикой качества выполняемых заданий
2. Контрольные нормативы
3. Открытые занятия для родителей
4. Соревнования внутри детского объединения
5. Районные соревнования
6. Городские соревнования
7. Мониторинг

		Нормативы
1.	Выполнение упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звёздочка»	5 секунд
2.	Выполнение упражнения «Стрелочка» на груди	4 метра
3.	Плавание кролем на спине	14 метров