

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Отдел образования департамента

Гагаринского административного района

МАОУ "СОШ р.п. Соколовый"

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО учителей
физической культуры

_____Агаркова Л.С.

Протокол ШМО
от 25.10.2024 № 2

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР

_____Гущина Л.А..
28.10.2024

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

_____Щеников П.Г..
Приказ от 01.11.2024 № 281

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 008BE8237F6BF49E573ED564CC121922B0
Владелец: Щеников Петр Геннадьевич
Действителен: с 11.10.2023 до 03.01.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

подвида дополнительного образования

«Дополнительное образование детей и взрослых»

физкультурно-спортивной направленности «Плавание»

для обучающихся 1-11 классов

г. Саратов 2024

Структура программы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи
- 1.3 Планируемые результаты.
- 1.4. Содержание программы.
- 1.5. Форма аттестации и их периодичность.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1 Методическое обеспечение программы.
- 2.2 Условия реализации программы.
- 2.3. Оценочные материалы.
- 2.4. Список литературы.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа подвида дополнительного образования «Дополнительное образование детей и взрослых» физкультурно-спортивной направленности «Плавание» (далее – Программа)

Качество освоения Программы детьми будет обеспечиваться средствами ресурсов учреждений (бассейн, стадион, спортивный зал).

Программа разработана в соответствии с:

–Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);

–Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

–Концепцией развития дополнительного образования детей Саратовской области на 2022 - 2030 годы (Приказ МО Саратовской области от 08.02.2022г. № 141);

–Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

–Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Утверждены Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020;

–Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

–Письмом Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

–Правилами ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51.);

–Положением о персонифицированном дополнительном образовании детей в МО «Город Саратов» от 19 июня 2019 №1078;

–Уставом МАОУ «СОШ р.п. Соколовый»

Актуальность программы обусловлена тем, что у обучающихся появляется потребность в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

В процессе освоения данной программы, обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Педагогическая целесообразность программы: плавание, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Плавание позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможность обучающимся приобщиться к активным занятиям плаванием, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Программа предназначена для учащихся 1 – 11-х классов (возраст 7-17 лет).

Срок реализации программы - 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, (34 недели в году). Продолжительность учебного часа - 40 минут. Перемены между группами - 10 минут.

Занятия проводятся в групповой форме. Одновременно в группе не могут заниматься дети разных возрастных категорий.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно - тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико - воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, на учебно-тренировочных сборах.

Методы обучения на занятиях:

- словесный — объяснение терминов, новых понятий.
- наглядный — показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- практический — выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- игровой — активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия плаванием;
- формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Задачи:

- отбор способных к занятиям плаванием детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- обучение основным приемам техники плавания;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

1.3 Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и способы их проверки: В рамках реализации цели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы успешно реализуются личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий.

Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о плавании, как вида физической культуры и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровую формирующую и здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- анализ и объективная оценка игровых ситуаций, поиск возможностей и способов их улучшения;
- формирование знаний о современных формах построения занятий по плаванию;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по тактической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- владеть основами судейства.

В результате освоения данной программы учащиеся должны знать:

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- правила соревнований по плаванию;
- способы закаливания организма;
- способы искусственного дыхания;

Должны уметь:

- проплывать дистанцию 25 и 50 метров изученными способами;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;

Формы подведения итогов:

- Контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы «Плавание»:

Сдача контрольных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.

Первенства школы, города.

Прием контрольных нормативов проводится в конце учебного года (апрель).

1.4. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Виды подготовки	Количество часов
Общая физическая	54
Специальная физическая	54
Техническая	60
Морально-волевая и психологическая подготовка.	20
Контрольные испытания	16
Всего часов за 34 недель	204

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения на равновесие. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Плавание за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития специальных физических качеств. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

Упражнения для развития ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного мяча. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры на воде.

3. Техническая подготовка.

Ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны. Изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде. Изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами

широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером. Изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании. Движения ногами с дыханием. Движения руками с дыханием. Движения ногами и руками с дыханием. Плавание в полной координации.

4. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно - психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

5. Контрольные испытания.

Предусматривается участие обучающихся в общешкольных, районных и областных спартакиадах, турнирах и соревнованиях.

6. Сдача контрольных нормативов.

Итоговая аттестация обучающихся предусматривается 1 раз в год в апреле месяце по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

2.Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Методическое обеспечение программы.

Весь учебный материал программы распределяется в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Этапы учения различаются поставленными задачами, объемом знаний, умений и навыков. В каждой возрастной группе решаются как общие, так и специфические задачи. Главным критерием при отборе детей является прежде всего его желание заниматься спортом. Основным требованием к занятиям является дифференцированный подход к детям, с учетом особенностей их организма, физического развития, уровня психического и интеллектуального развития, возрастных особенностей. Занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Кроме основной формы учебно-тренировочного занятия используются и другие: индивидуальные, игровые занятия, соревнования, турниры/товарищеские встречи.

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Тема программы.	Форма организации и форма проведения занятий. Методы и приёмы.	Методы и приёмы.	Учебно-методические пособия.	Средства обучения.	Вид и форма контроля.
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	Беседа, опрос с элементами практической работы.	словесный, наглядный, практический	Программа для детских спортивных школ, 1977 год.	Просмотр видеозаписей матчей.	Текущая беседа.
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	Беседа, составление личного распорядка дня и режима питания.	словесный, наглядный, практический	Теоретическая подготовка спортсменов, 1981год.	просмотр видеозаписи на тему: «Последствия после курения».	Текущая беседа.
3	Правила соревнований по плаванию.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический	Кулешов А.В. Правила по плаванию. 2009	Просмотр соревнований и тестирование по правилам.	Промежуточный контроль.
4	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный, игровой.	Филин В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов.	Выполнение указанных упражнений .	Промежуточный контроль.
5	Техника.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.	Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию»	Просмотр соревнований.	Промежуточный контроль.
6	Тактика.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.	Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию»	Просмотр соревнований.	Промежуточный контроль.
7	Участие в соревнованиях.		словесный, наглядный, практический.	Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания.		Итоговый контроль.

2.2 Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение.

Для успешной реализации программы необходимо:

спортивное оборудование и инвентарь:

- наличие стадиона;
- наличие спортивного зала;
- бассейн;
- Оборудование вне воды:
 - маты гимнастические — 5 штук;
 - скакалки — 15 штук;
 - мячи набивные — 15 штук;
 - пульсометр — 1 шт.
 - секундомер- 1шт.
 - мячи для метания 150г- 5 шт.
- Оборудование на воде:
 - доски для плавания— 20 штук;
 - надувные нарукавники для плавания— 15 штук;
 - пояс детский для обучения плаванию – 10 штук;
 - жилеты для плавания — 10 шт;
 - аквапалки – 10 шт;
 - ограничители (флажки)-3шт.
 - кольца для ныряния-10шт.
 - часы настенные электронные -1 шт

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог, имеющий высшее педагогическое образование.

2.3. Оценочные материалы.

Диагностики планируемых результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»

№	Вид результата	Проверяемые результаты	Форма контроля
1	Предметные	Учащиеся должны знать: - правила техники безопасности на занятиях; - историю развития триатлона в мире и в России, знаменитые спортсмены России; - правила соревнований по триатлону; -наличие знаний о факторах здоровьесбережении; -знаком с эффективными способам коммуникации;	Опрос Тест

		<p>Практические навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке; - выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке; - выполнение нормативов по технико-тактической подготовке; - выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощением и без них; - развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) - умеет делиться опытом (знаниями, умениями) в процессе наставничества по форме «учение-ученик» 		<p>Сдача контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технико-тактических подготовках.</p> <p>Участие в соревнованиях Презентации Игра на счет Итоговое занятие</p>
2	Метапредметные			
	Познавательные	Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития		Методика «Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями (по Н.Б. Танбиану)». Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор)
	Регулятивные	Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях		Методика Н.Холла на эмоциональный интеллект
	Коммуникативные	Умение взаимодействовать в команде; оказывать помощь своим сверстникам, владеет (умеют применять в общении) организаторскими качествами		Тест коммуникативных умений Ряховского
3	Личностные	Уровень социальной адаптивности, автономности и нравственной воспитанности		Методика изучения социализации личности М.И.Рожкова

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке

№	Виды упражнений	Размерность	результат
1	Бег 30 м	сек	4,8-5,7
2	Прыжок вверх	см	39-28
3	Прыжок в длину	см	1,25-1,50
4	Бросок набивного мяча из-за головы	м	3,0-5,0
5	«Челнок» (4х8)	сек	14,1-15,4
6	Отжимание от гимнастической скамейки	кол-во раз	15,0-20,0

Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке

№	Виды упражнений	Размерность	результат
1	Бег 30 м	сек	5,0-5,8
2	Прыжок в длину	см	150-120
3	«Челнок» (4х8)	сек	13,8-14,9
4	Прыжки через барьеры	кол-во	6,0-8,0
5	Плавание, 50	м	50,0-60,0

2.4. Список литературы.

1. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2020г.
2. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2019г
3. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»
Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2019г. 5.
4. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2019 год
5. А.П. Матвеев « Физическая культура для 1–11 классов». – М.: «Просвещение», 2019г.
6. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М.
«Школьная пресса», 2021г
7. Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству»
Издательство: Феникс.20020г.
8. Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая
культура в школе. №7».М. «Школьная пресса», 2022г..