

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Сизовская средняя школа»
Гащиц Т.И.
Приказ от 22.05.2025 г. №132

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Обучение плаванию»**

Направленность физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 21 день

Вид программы модифицированная

Уровень стартовый

Возраст обучающихся 6-14 лет

Составитель: Усеинов Т.М., учитель физической культуры

с. Сизовка, 2025 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» (далее – Программа) разработана на основании следующей **нормативно-правовой базы:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования

- к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 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» (в действующей редакции);
 - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
 - Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
 - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
 - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
 - Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Устав МБОУ «Сизовская средняя школа» Сакского района Республики Крым.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что они укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают координацию движений, закаливают организм. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность, что особенно актуально в наше время. Помимо обучения плаванию, в программе предусмотрены блоки по формированию навыков взаимодействия с педагогом и блок по формированию навыков социального взаимодействия в группе, что также необходимо детям.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительной особенностью программы является её социальная направленность. Программа предоставляет возможность обучающимся разного возраста, не получившим ранее практики занятий плаванием или каким-либо другим видом спорта, либо не выполнившим разрядно-нормативные требования по плаванию для перехода в группу учебно-тренировочного этапа, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям плаванием, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании единого направления в образовательном и тренировочном процессе на основе интереса детей к занятиям по плаванию с шайбой. Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптивных, позволяющих обучающимся быстрее овладеть техникой плавания. Образовательную деятельность предполагается осуществлять преимущественно через игровые формы, на основе принципов комплектности, преемственности, вариативности и ненасильственном способе физического воспитания. Роль педагога заключается в создании ситуации и организации предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющей.

Адресат программы – данная программа разработана для детей от 6 до 14 лет. К занятиям на ознакомительном уровне подготовки допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности,

способностей, уровня физического развития, подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы – программа «Обучение плаванию» предусматривает общий объем прохождения материала за 6 академических часов на весь период обучения, режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Уровень программы – ознакомительный (стартовый).

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые; виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривает лекции, практические занятия, мастер-классы, выездные занятия, выполнение самостоятельной работы и соревнования.

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу; (академический час 45 мин.).

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – воспитание разносторонне развитой личности, формирование основ здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий плаванием.

Задачи программы:

образовательные:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях плаванием;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по плаванию;

личностные:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в Обучение плаванию;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение

брать на себя инициативу;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (плаванием) в свободное время;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

метапредметные:

- развитие тактических навыков и умений игры;

- развитие физических качеств специфических для обучения плаванию;

- повышение уровня физической подготовленности;

- развитие умений ориентироваться в пространстве;

- повышение функциональных возможностей организма средствами плавания;

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений.

1.3. Воспитательный потенциал программы

На протяжении ознакомительного этапа педагог формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности).

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- совместное празднование дней рождений;

- подготовка и уборка мест тренировочных занятий;

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании пловца является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной

деятельности, а также к общественно-полезному труду.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного пловца. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

1.4. Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретико-практическая подготовка.	4	2	2	
1.1.	Правила поведения в бассейне и техника безопасности при проведении занятий по плаванию	1	1	-	Беседа, отметка в журнале регистрации инструктажа
1.2.	Подготовительные упражнения для освоения	1	-	1	Наблюдение, беседа
1.3.	Ознакомление с базовыми техниками	1	1	-	Беседа, опрос
1.4.	Выполнение заданий на суше	1	-	1	Наблюдение, беседа
2.	Формирование базовых навыков	2	-	2	
2.1.	Упражнения для закрепления техники плавания	1	-	1	Наблюдение, беседа
2.2.	Упражнения для изучения техники стартов и поворотов	1	-	1	Наблюдение, беседа

	Итого	6	2	4	
--	--------------	----------	----------	----------	--

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретико-практическая подготовка.

Теория 1.1. Правила поведения в бассейне и техника безопасности при проведении занятий по плаванию

Правила поведения на занятиях.

Техника безопасности (проверка физического состояния детей до и после занятий). Теоретические знания, получаемые на занятиях:

- влияние плавания на организм занимающихся (положительное влияние на сердечно – сосудистую систему, формирование правильной осанки, укрепление «мышечного» корсета, закаливание организма, снятие эмоциональной напряжённости);

- гигиена тела, режим и питание пловца;

- правила пользования инвентарём для плавания;

- правила соревнований по плаванию.

Практика 1.2. Подготовительные упражнения для освоения

Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения.

Упражнения на ознакомление со свойствами воды

Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются упражнения на движения ногами и руками, держась за неподвижную опору.

Теория 1.3. Ознакомление с базовыми техниками

В практике сформировано четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин). Для изучения техники осуществляется просмотр видеоматериалов.

Практика 1.4. Выполнение заданий на суше:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);

- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за неподвижную опору);

- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);

- согласование движений ногами и руками с дыханием;

- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);
- плавание при помощи ног, рук и в полной координации;
- плавание отрезков до 12, 5 метров в полной координации.

Раздел 2. Формирование базовых навыков

Практика 2.1. Упражнения для закрепления техники плавания

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

- имитация плавания в облегчённых и усложнённых условиях;
- имитация плавания по элементам и в полной координации;

Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

Практика 2.2. Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:

- знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;
- простейший прыжок вниз ногами;

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

1.5. Планируемые результаты

В процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» обучающиеся должны приобрести основные знания, умения и навыки по технике и тактике плавания, сформировать систему нравственных ценностей, основ здорового образа жизни.

Предметные результаты по итогам освоения программы «Обучение плаванию», которые обучающийся должен знать и уметь:

- основные знания о плавании и его роль в укреплении здоровья;
- историю мирового и отечественного плавания;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в Обучение плаванию;
- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам.
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Метапредметные результаты, приобретенные на базе освоения программы «Обучение плаванию», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности,

которые потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- способность обучающегося к самостоятельному приобретению новых знаний, умений и навыков;
- умение работать в команде;
- знать и применять способы контроля над эмоциями, психологического настроя на участие в соревнованиях и походах;
- уметь отстаивать и аргументировать свою точку зрения;
- уметь выслушивать мнение оппонента;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные результаты обучения основаны на формировании образованной личности, обладающей системой мировоззренческих взглядов и ценностных ориентиров.

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- осознание себя как члена общества (гражданин России, житель Республики Крым);
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебный период – с 06 по 26 июня.

Количество учебных недель – 3 недели.

Количество учебных дней – 21 день

Продолжительность каникул – нет.

На освоение учебного материала отводится 6 часов в год.

Программа рассчитана на 3 недели обучения. 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки и составляет в академических часах (45 минут).

2.2. Условия реализации программы

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у обучающихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке).

В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других спортивных мероприятиях.

Кадровое обеспечение реализации программы «Обучение плаванию» осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки и отвечающими квалификационным требованиям и профессиональным стандартам, или обучающимися по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание программы, необходимым условием ставит наличие:

№	Наименование оборудования	Кол-во одновременных пользователей
1.	Столы	10
2.	Стулья	20
3.	Коврики	10
4.	Ноутбук	1

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено, и соответствовать нормам, установленными правилами соревнований, свет должен быть равномерным.

Методическое обеспечение образовательной программы

1) Особенности организации образовательного процесса – очно.

2) Методики:

- методика дифференцированного обучения – педагог излагает новый материал всем обучающимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей, уровня подготовки каждого);

- методика игры – педагог использует игры: дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, народные и т. д., игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения;

- информационные технологии обучения – технологии, использующие специальные технические информационные средства (компьютеры, аудио, кино, видео).

3) Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, равномерный метод, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, соревновательный метод, круговой метод (тренировка).

4) Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, мотивация.

5) Формы организации образовательного процесса: групповые занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

6) Возможные формы образовательного процесса: встречи с интересными людьми, мастер-классы, открытые занятия, походы, участие в

спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.), соревнования.

7) Педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология игровой деятельности.

8) Алгоритм учебного занятия

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях 1-й вид комплексного занятия, решающий задачи физической, технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость.
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия, решающий задачи физической и технической подготовки:

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

Структура занятия

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут в группах 1-го обучения, затем увеличивается соответственно этапам подготовки. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления педагогом поставленных задач на тренировку, команда выполняет программу двигательных действий.

Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части занятия, должны соответствовать следующим требованиям:

а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин. Поточное выполнение

заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80%). В конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц;

в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам.

От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия следует воздержаться.

Основная часть. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями.

Во второй половине основной части занятия проводят закрепляют полученные навыки.

В основной части занятия главное внимание уделяется обучению.

Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в занятия включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят на занятии только через определенный промежуток времени.

Заключительная часть. Традиционно в конце занятия подводят итоги. В данной части занятия предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и

выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач занятия. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущего занятия.

2.3. Формы аттестации

Для подведения итогов реализации программы «Обучение плаванию» аттестация не предполагается. На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, тестирование, выполнение практических заданий, упражнений.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнования, конкурсы и др.

Формы контроля:

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

2.4. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 156 с
2. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- (Азбука спорта).
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
4. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 233с.
5. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 177 с.
6. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: научная монография / А.Н. Веракса [и др.]. – М.: Спорт, 2016. – 209 с.
7. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха: монография / В.К. Сафонов. – М.: Спорт, 2017. – 288 с.
8. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1056 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <https://www.minsport.gov.ru>
2. <https://www.fhr.ru>

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя систему контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности, видов качественного или количественного оценивания результатов образовательного процесса: учебные достижения обучающихся, качество знаний и умений, приобретенных в процессе освоения программы или результаты личностного развития обучающегося. Оценочная деятельность исходит из потребности ребенка или педагога получить информацию о том, насколько эффективно проходит их взаимодействие в ходе образовательного процесса. В дополнительном образовании оценка должна не только выявлять, уровень усвоения программного материала, но и определять способность детей использовать приобретенные знания, умения, навыки для решения практически-познавательных, ценностно-ориентированных, коммуникативных задач и творческих проблем. У педагогов имеются неограниченные возможности для оценочной деятельности, так как система оценивания в дополнительном образовании гибкая и вариативная, она выполняет развивающую и стимулирующую функции. Отсутствие обязательной системы оценок и тем более отметок позволяет дать комплексную оценку результатов и общую характеристику всех компетенций, приобретенных ребенком в ходе освоения дополнительной образовательной программы.

Оценить уровень усвоения содержания образовательной программы можно по следующим показателям:

- степень усвоения содержания;
- степень применения знаний на практике;
- умение анализировать;
- характер участия в образовательном процессе;
- стабильность практических достижений обучающихся.

Объектами контроля в дополнительном образовании могут быть:

- знание понятий, фактов, законов, теорий;
- прикладные умения;
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения;
- соответствие достижений учащихся нормативным результатам;
- мастерство, техника исполнения;
- степень самостоятельности в приобретении знаний и т. д.

В данном разделе необходимо описать методы оценивания, параметры и критерии анализа образовательного процесса, показатели предметных результатов и динамики личностного развития обучающихся, критерии оценки. Важно, чтобы обучающиеся включались в оценочную деятельность, приобретая навыки и привычку к самооценке, становились субъектом оценочной деятельности.

Педагог определяет формы оценивания достижений обучающихся,

например: дневник педагогических наблюдений, папки развития, диагностические карты, зачетные и личные учебные книжки и т.д. Оценочные материалы могут составлять тесты по предмету.

3.2. Методические материалы

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, годовой план воспитательной работы, сценарии воспитательных мероприятий, дидактический материал т.д.) является приложением к программе. Оригиналы материалов хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Плакат: «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие плавание.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
7. Комплексы дыхательных упражнений.

3.3. Календарно-тематическое планирование

КТП разрабатывается педагогом самостоятельно на каждую группу объединения в соответствии с образцом (таблица 1). При составлении данного документа педагог должен сопоставить содержание программы творческого объединения, учебный план и расписание занятий. Корректировка календарно-тематического плана возможна в течение учебного года в зависимости от объективных обстоятельств (болезнь педагога, выездные конкурсы и семинары, сессии, курсы повышения квалификации педагога, изменение расписания и т.д.). В случае внесения корректив на основании служебной записки педагога издается приказ о внесении изменений в КТП.

Таблица 1

Календарно-тематического планирования

№	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
июнь						
1.	Правила поведения в бассейне и техника безопасности при проведении занятий по плаванию	1			Беседа, отметка в журнале регистрации инструктажа	
	Подготовительные упражнения для освоения	1			Наблюдение, беседа	
	Ознакомление с базовыми техниками	1			Беседа, опрос	
	Выполнение заданий на суше	1			Наблюдение, беседа	
	Упражнения для закрепления техники плавания	1			Наблюдение, беседа	
	Упражнения для изучения техники стартов и поворотов	1			Наблюдение, беседа	
Итого за месяц		6				

В соответствии с КТП заполняется Журнал учета работы педагога дополнительного образования.

3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

3.5. План воспитательной работы

На протяжении всего срока реализации программы процесс обучения неразрывно связан с процессом воспитания.

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Плавание» в привитии учащимся школьного возраста здорового образа жизни, в осознанном формировании и выполнении навыков личной гигиены, закаливании организма, как жизненно необходимой потребности. Также умение плавать жизненно необходимо каждому человеку для уверенного поведения в экстремальной ситуации находясь в водной среде - это должен знать каждый учащийся. Во время подвижных игр выполнения эстафет с элементами плавания у обучающихся воспитывается чувство товарищества, взаимопомощи.

	Тема	Формы работы	Сроки реализации
	Правила поведения в ЛДП «Солнышко» Правила личной гигиены Правила дорожного движения. Пути безопасного подхода к ЛДП.	Инструктаж, беседа	По плану
	Правила поведения на открытых водоемах (море, река, озеро)	Беседа	По плану
	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Практика	По плану

	формирование здорового образа жизни и безопасного поведения на объектах.		
	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Мастер-класс, тренинг	По плану

Формирование здорового образа жизни и безопасного поведения на дорогах		
Формирование умения учиться и навыков самостоятельной деятельности	Мастер-класс	Пр. 1



Пронумеровано, пронумеровано и
 скреплено печатью 21
 (двадцать один) листов
 Директор Т.И. Гашиц