

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска «Детский морской центр «Флагман»
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 195»

РАССМОТРЕНО
Педагогический Совет
МБУДО «ДМЦ «Флагман»
Протокол № 1 от 09.09.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДМЦ «Флагман»

Г.Н. Шипилина
16.09.2022



РАССМОТРЕНО
Педагогический Совет
МБОУ СОШ № 195
Протокол № 2 от 16.09.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 195

С.Н. Мельникова
16.09.2022



**СЕТЕВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Плавание»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 12 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель (разработчик):

Тарасенко Олег Викторович,
педагог дополнительного образования

Новосибирск 2022

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом Совете учреждения.

Зам. директора по УВР



Н.А. Костюченко

«09» 09 2022г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи образовательной программы	10
1.3. Учебный план	11
1.4. Содержание образовательной программы	14
1.5. Планируемые результаты	19
Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий	24
2.1. Календарный учебный график (Приложение 4.1.)	24
2.2. Условия реализации программы	24
2.3. Форма аттестации	25
2.4. Оценочные материалы	25
2.5. Методические материалы	28
2.6. Рабочая программа воспитания	29
2.7. Календарный график воспитательной работы	32
Раздел 3. Список литературы	34
3.1. Нормативные документы	34
3.2. Литература для педагога	36
3.3. Литература для обучающихся	36
Раздел 4. Приложения	37
4.1. Календарный учебный график	37
4.2. Перечень оборудования и материалов	37
4.3. Контрольно-измерительные материалы	38
4.4. Перечень дидактических материалов	39

Раздел 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Счастливые и здоровые люди — это основа процветания любой страны. А простой и доступный каждому путь к яркой, насыщенной и полноценной жизни – это физическая активность. Государственный проект «Спорт - норма жизни» призван реализовать данную задачу и помочь людям реализовать свои желания и устремления, найти тот вид физической активности, который подходит каждому. Проект является частью более масштабного проекта РФ - «Демография».

Проект направлен на увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни и систематически занимающихся физической культурой и спортом, профилактику деструктивного поведения подростков, укрепление института семьи и популяризация семейных ценностей, расширение возможностей использования активных форм досуга для населения.

Эффективная реализация данного проекта возможна при активном привлечении научных коллективов, административного ресурса, новаторов-практиков, спортивных организаций.

В связи с нарастающим спросом родителей на занятия детей плаванием была разработана общеобразовательная общеразвивающая программа на основе сетевого взаимодействия дополнительного образования МБУДО ДМЦ «Флагман» и общего образования МБОУ СОШ № 195. Программа разработана с целью создания целостного образовательного пространства учебно-воспитательного процесса.

Программа предполагает использование ресурсов двух учреждений: МБУДО ДМЦ «Флагман» предоставляет:

- педагог дополнительного образования;
- общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание»;
- учебно-методический комплекс к программе.

МБОУ СОШ № 195 предоставляет:

- бассейн;
- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- спортивный инвентарь (ласты, доски, мячи и т.д.);
- тренажеры.

Направленность сетевой общеразвивающей образовательной программы дополнительного образования «Плавание» ориентирована на

укрепление здоровья, воспитание и физическое развитие.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, целеустремленности, трудолюбия и дисциплинированности у детей. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Получаемая нагрузка в ходе занятий укрепляет организм.

Особенность данной программы, педагогическая целесообразность обусловлены тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию.

Процесс воспитания, обучения и тренировки состоит из различных взаимосвязанных видов подготовки: морально-волевой и психологической, физической (общей и специальной), технической, тактической и теоретической.

Занятия по программе «Плавание» является эффективным средством укрепления здоровья, воспитания и физического развития. У занимающихся укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких, стимулируется деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Повышаются функциональные возможности сердечно - сосудистой системы.

Программа ориентирована для обучающихся в возрасте от 7 до 12 лет. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр, не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности.

Данная образовательная программа рассчитана на 5 лет обучения и реализуется за 1440 часов учебного времени:

- 1 год обучения – 144 часа;
- 2 год обучения – 216 часов;
- 3 год обучения – 360 часов;
- 4 год обучения – 360 часов;
- 5 год обучения – 360 часов.

При освоении образовательной программы используется очная и групповая форма обучения в составе группы 12 человек.

Новизна программы заключается в том, что при обучении детей плаванию используются разнообразные формы и методы проведения занятий

на суше и в воде. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Благоприятный эмоциональный фон тренировочной обстановки способствует усвоению материала. Это дает возможность каждому обучающемуся относиться к обучению более осознанно и активно. Основное внимание уделяется доступности обучения различным способам спортивного плавания. В программу включено обучение не только техникам плавания, но и освоение теоретического материала. Нагрузка и уровень сложности прохождения программного материала зависит от года подготовки и уровня подготовленности учащихся.

Уникальность предполагает использовать те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и здоровому образу жизни. В программе сделан акцент на индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его способности и особенности развития.

Подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

- строгое соблюдение постепенности в использовании тренировочных и соревновательных нагрузок;
- всесторонняя подготовленность повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Образовательный курс делится на этапы:

- ✓ этап начальной физкультурно-спортивной подготовки;
- ✓ учебно-тренировочный этап;
- ✓ этап совершенствования физкультурно-спортивной подготовки.

Каждый этап имеет свой объем теоретической и практической подготовки: общая физическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, участие в соревнованиях.

- 1 год обучения – плавание: 3 часа, физическая подготовка: 1 час;
- 2 год обучения – плавание: 4 часа, физическая подготовка: 2 часа;
- 3 год обучения – плавание: 8 часов, физическая подготовка: 2 часа;
- 4 год обучения – плавание: 8 часов, физическая подготовка: 2 часа;
- 5 год обучения – плавание: 8 часов, физическая подготовка: 2 часа.

Занятия по плаванию проводит педагог дополнительного образования ДМЦ «Флагман».

Учебно-тренировочные группы комплектуются на весь учебный год по

итогах прохождения этапа начальной подготовки образовательной программы и выполнения контрольно-переводных нормативов.

Учет возрастных особенностей обучающихся

Оптимальный возраст для начала начальной физкультурно-спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков - 8-10 лет. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается, усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно "легкий" костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем.

В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов. Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы

(скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном). Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и у

мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование "взрослой" ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Особенности организации образовательного процесса

1-й год обучения

- Младшие школьники (7-8 лет), 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа (45 мин. с перерывом 15 мин.), итого 4 часа в неделю.

2-й год обучения

- Младшие школьники (8-9 лет), 216 часов в год, 3 раза в неделю по 2 часа (45 мин. с перерывом 15 мин.), итого 6 часов в неделю.

3 год обучения

- Младшие школьники (9-10 лет), 360 часов в год, 5 раз в неделю по 2 часа (45 мин. с перерывом 15 мин.), итого 10 часов в неделю.

4 год обучения

- Младшие школьники (10-11 лет), 360 часов в год, 5 раз в неделю по 2 часа (45 мин. с перерывом 15 мин.), итого 10 часов в неделю.

5 год обучения

- Младшие школьники (11-12 лет), 360 часов в год, 5 раз в неделю по 2 часа (45 мин. с перерывом 15 мин.), итого 10 часов в неделю.

Режим проведения занятий составляется педагогом дополнительного образования в соответствии с требованиями СанПиН для дополнительного образования, учитывая пожелания детей, их родителей (законных представителей), согласовывается с заместителем директора по УВР, утверждается приказом директора.

1.2. Цель и задачи образовательной программы

Цель: создание условий для всестороннего совершенствования физических качеств, воспитания нравственных и волевых качеств, формирования мотивации к здоровому образу жизни посредством освоения спортивных техник плавания и объединения ресурсов участников сетевого взаимодействия.

Задачи:

Обучающие (предметные):

Познакомить:

- с правилами поведения и техникой безопасности в бассейне;
- с историей плавания;
- со способами спортивного плавания;
- с основами гигиены на занятиях и соревнованиях;
- с основами психологической подготовки к соревнованиям;
- с основами способов самоконтроля;
- с правилами проведения соревнований по плаванию;
- с правилами подвижных игр на суше и на воде.

Обучить:

- технике стартов;
- технике поворотов;
- основам техник спортивного плавания: кроля, брасса, баттерфляя;
- способам подготовки к тренировкам и соревнованиям;
- применять полученные теоретические знания по плаванию на практике;
- способам самоконтроля.

Развивающие (метапредметные):

Способствовать развитию:

- мотивации к здоровому образу жизни;
- мелкой и крупной моторики;
- умению ориентироваться в пространстве;
- памяти;
- умения доводить начатое дело до конца;
- навыков взаимодействия в группе;
- умения преодолевать препятствия;
- навыков самореализации и самоуправления, дисциплины, преодоления препятствий;
- умения ставить перед собой цели.

Воспитательные (личностные):

Способствовать воспитанию:

- ответственности за свои действия;
- трудолюбия;
- настойчивости в достижении цели;
- аккуратности;
- самостоятельности;

- целеустремленности;
- бережного отношения к своему здоровью.

1.3. Учебный план

1.3.1. Первый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
	Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности на занятиях			
	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Самоконтроль			
	Инвентарь для занятий плаванием, его назначение и применение			
	История развития плавания. Российские спортсмены на Олимпийских играх			
	Основы техники спортивного плавания			
	Знакомство с правилами проведения соревнований			
	Оценка уровня знаний теории плавания			
	Общая физическая подготовка			
	Специальная физическая подготовка, разминка			
	Техническая подготовка			
	Тактическая подготовка			
	Контрольные упражнения, старты, соревнования			
	Психологическая подготовка			
	Итого:			

1.3.2. Второй год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
	Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности на занятиях			
	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Самоконтроль			
	Инвентарь для занятий плаванием, его выбор и хранение			
	Плавание в России.			
	Краткая характеристика техники плавания			

	Соревнования по плаванию			
	Оценка теоретических знаний по плаванию			
	Общая физическая подготовка			
	Специальная физическая подготовка, разминка. Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств			
	Техническая подготовка			
	Тактическая подготовка			
	Психологическая подготовка			
	Контрольные упражнения и соревнования			
	Итого:			

1.3.3. Третий год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
	Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности на занятиях			
	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Самоконтроль			
	Инвентарь. Выбор и хранение			
	Плавание в России и мире и его развитие			
	Способы совершенствования техники плавания			
	Основы методики тренировки пловца			
	Оценка уровня знаний теории плавания			
	Общая физическая подготовка			
	Специальная физическая подготовка			
	Техническая подготовка			
	Тактическая подготовка			
	Психологическая подготовка			
	Контрольные упражнения и соревнования			
	Итого:			

1.3.4. Четвертый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
	Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности на занятиях			
	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Самоконтроль			
	Инвентарь. Выбор и хранение			
	Плавание в России его развитие			
	Способы совершенствования техники различными способами спортивного плавания			
	Основы методики совершенствования мастерства			
	Оценка уровня знаний теории плавания			
	Общая физическая подготовка			
	Специальная физическая подготовка			
	Техническая подготовка			
	Тактическая подготовка			
	Психологическая подготовка			
	Контрольные упражнения и соревнования			
	Итого:			

1.3.5. Пятый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
	Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности на занятиях			
	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Самоконтроль			
	Инвентарь. Выбор и хранение			
	Плавание в России его развитие			
	Способы совершенствования техники различными способами спортивного плавания			
	Основы методики совершенствования мастерства			
	Оценка уровня знаний теории плавания			
	Общая физическая подготовка			
	Общая и специальная физическая подготовка			
	Техническая подготовка			
	Тактическая подготовка			

	Психологическая подготовка			
	Контрольные упражнения и соревнования			
	Итого:			

1.4. Содержание образовательной программы

Первый год обучения

- 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.** Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения, основные цели на учебный год.
- 2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Самоконтроль.** Личная гигиена. Знание и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Вред курения.
- 3. Инвентарь для занятий плаванием.** Умение выбирать плавательные очки, ласты, маски, дыхательные трубки. Уход за инвентарем.
- 4. История развития плавания.** Российские пловцы на Олимпийских играх, чемпионатах мира. Виды плавания.
- 5. Основы техники спортивных способов плавания.** Прикладное плавание. Возможные ошибки.
- 6. Правила соревнований по плаванию.** Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Состав и обязанности судейской бригады.
- 7. Оценка уровня знаний теории плавания.**
- 8. Общая физическая подготовка.** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координации, силы. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты, прыжки на развитие скоростно-силовых способностей.
- 9. Специальная физическая подготовка.** Средствами восстановления являются массаж, водные процедуры. Циклические упражнения на развитие выносливости. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка.
- 10. Техническая подготовка.** Способы передвижения по воде. Координация движений. Дыхание.
- 11. Тактическая подготовка.** Распределение силы на дистанции. Выбор и

поддержание скорости прохождения дистанции. Грамотный финиш.

12. Контрольные упражнения, старты, соревнования. Участие в 1-3 соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

11. Психологическая подготовка. На первом этапе психологической подготовки важным является формирование дисциплины, самооценки.

Второй год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения, основные цели на учебный год.

2. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

3. Инвентарь для занятий плаванием, его выбор и хранение.

4. Плавание в России. История возникновения.

5. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания. Краткая характеристика техники спортивного плавания. Названия способов спортивного плавания. Значение рациональной техники для достижения высоких спортивных результатов.

6. Соревнования по плаванию. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка и проведение соревнований.

7. Оценка теоретических знаний по плаванию. Основные средства восстановления. Полноценное рациональное питание. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Прогулки на свежем воздухе.

8. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координации, силовой подготовки. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

9. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости определенных мышц.

10. Техническая подготовка. Обучение специальным подготовительным

упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой избранного вида плавания, стартов, поворотов.

11. Тактическая подготовка. Распределение силы на дистанции. Выбор и поддержание скорости прохождения дистанции. Грамотный финиш.

12. Психологическая подготовка. На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки. К числу главных методов психологической подготовки относят беседу, убеждения, поощрения, наказание (замечание).

13. Контрольные упражнения и соревнования. Участие в 3-6 соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Третий год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения, основные цели и задачи на спортивный сезон.

2. Гигиена. Закаливание. Режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Самоконтроль. Оказание первой помощи.

3. Инвентарь. Выбор и хранение.

4. Развитие плавания в России и мире. Имена чемпионов. Примеры целеустремленности и трудолюбия на примере великих спортсменов.

5. Способы совершенствования техники плавания. Индивидуальный анализ пловцов. Типичные ошибки.

6. Основы методики тренировки пловца. Основные средства и методы физической подготовки пловца. Общая и специальная физическая подготовка, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах.

7. Оценка уровня знаний по теории плавания. Педагогическое тестирование. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.

9. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой плавания.

10. Техническая подготовка. Достижение автоматизации и стабилизации двигательных действий пловца, совершенствование координации работы ног, рук и дыхания. Совершенствование стартов, поворотов.

11. Тактическая подготовка. Распределение силы на дистанции. Выбор и поддержание скорости прохождения дистанции. Грамотный финиш.

12. Психологическая подготовка. Средства психологической подготовки: вербальные (словесные) — лекции, беседы; комплексные — всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

13. Контрольные упражнения и соревнования. Учащиеся третьего года обучения принимают участие в 6-8 стартах. Цель, поставленная перед спортсменом должна быть реальная, основанная на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата.

Четвертый год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения, основные цели на учебный год.

2. Гигиена. Закаливание. Режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Самоконтроль. Оказание первой помощи.

3. Инвентарь. Выбор и хранение.

4. Развитие плавания в России. Примеры спортивного успеха великих спортсменов с целью воспитания личных качеств.

5. Способы совершенствования техники плавания. Индивидуальный анализ, самоконтроль пловцов. Способы исправления ошибок.

6. Основы методики совершенствования мастерства. Основные средства и методы физической подготовки пловца. Общая и специальная физическая подготовка, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах.

7. Оценка уровня знаний теории плавания. Педагогическое тестирование.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростных,

скоростно-силовых качеств.

9. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой плавания.

10. Техническая подготовка. Достижение автоматизации и стабилизации двигательных действий пловца, совершенствование координации работы ног, рук и дыхания. Совершенствование стартов, поворотов.

11. Тактическая подготовка. Распределение силы на дистанции. Выбор и поддержание скорости прохождения дистанции. Грамотный финиш. Постановка цели перед спортсменом реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата

12. Психологическая подготовка. Средства психологической подготовки: вербальные (словесные) - лекции, беседы; комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

13. Контрольные упражнения и соревнования. Учащиеся четвертого года обучения принимают участие в 6-10 стартах. Итоговая аттестация.

Пятый год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения, основные цели на учебный год.

2. Гигиена. Закаливание. Режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Самоконтроль. Оказание первой помощи.

3. Инвентарь. Выбор и хранение.

4. Развитие плавания в России. Примеры спортивного успеха великих спортсменов с целью воспитания личных качеств.

5. Способы совершенствования техники различными способами спортивного плавания. Индивидуальный анализ, самоконтроль пловцов. Способы исправления ошибок.

6. Основы методики совершенствования мастерства. Основные средства и методы физической подготовки пловца. Общая и специальная физическая подготовка, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах.

7. **Оценка уровня знаний теории плавания.** Педагогическое тестирование.
8. **Общая физическая подготовка.** Упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.
9. **Специальная физическая подготовка.** Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой плавания.
10. **Техническая подготовка.** Достижение автоматизации и стабилизации двигательных действий пловца, совершенствование координации работы ног, рук и дыхания. Совершенствование стартов, поворотов.
11. **Тактическая подготовка.** Распределение силы на дистанции. Выбор и поддержание скорости прохождения дистанции. Грамотный финиш. Постановка цели перед спортсменом реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата
12. **Психологическая подготовка.** Средства психологической подготовки: вербальные (словесные) - лекции, беседы; комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.
13. **Контрольные упражнения и соревнования.** Учащиеся пятого года обучения принимают участие в 6-10 стартах. Итоговая аттестация.

1.5. Планируемые результаты

Первый год обучения

Обучающиеся сформируют:

- *представления и будут знать:*
 - основные правила поведения в бассейне;
 - основы техники безопасности в бассейне;
 - простые способы закаливания организма;
 - историю возникновения плавания;
 - названия способов спортивного плавания;
 - названия основных способов поворотов;
 - основные правила гигиены на занятиях;
 - основные правила гигиены на соревнованиях;
 - основные способы психологического настроя к старту на соревновании;
 - алгоритм своего поведения на тренировках;

- правила 2-х подвижных игр (на суше или на воде);
- комплекс простых упражнений для разминки;
- основные правила проведения соревнований.
- *уметь:*
 - стартовать из воды;
 - выполнять поворот способом «маятник»;
 - плавать спортивными способами: кроль, брасс, баттерфляй на дистанции до 15 метров;
 - применить комплекс упражнений разминки на тренировке;
 - применять полученные знания гигиенических требований в бассейне;
 - контролировать свое поведение на тренировке;
 - применять способы психологического настроя на соревнованиях;
 - составлять перечень инвентаря, необходимого для занятий;
 - строиться и передвигаться в колонну по одному, строиться в одну шеренгу;
 - обращаться за помощью к взрослым в случае необходимости;
 - проявлять уважительное отношение друг к другу.

Второй год обучения

Обучающиеся сформируют:

- *представления и будут знать:*
 - основные правила поведения и технику безопасности в бассейне;
 - историю возникновения плавания в России;
 - названия способов спортивного плавания и их применение;
 - основные правила гигиены на занятиях и на соревнованиях;
 - основные способы закаливания;
 - основные способы психологического настроя к старту на соревновании;
 - алгоритм своего поведения на соревновании;
 - рационально использовать время отдыха между стартами;
 - правила прохождения дистанции выбранным способом спортивного плавания;
 - правила 4-х подвижных игр (на суше или на воде).
- *уметь:*
 - стартовать из воды, с бортика;
 - выполнять поворот способом «кувырок»;
 - плавать спортивными способами: кроль, брасс, баттерфляй на дистанции 25-50 метров;

- применить комплекс упражнений разминки на тренировке и на соревнованиях;
- применять полученные знания гигиенических требований в бассейне;
- составлять перечень необходимого для занятий инвентаря;
- контролировать свое поведение на тренировке и на соревнованиях;
- проявлять уважительное отношение друг к другу;
- выполнять норматив 2-го юношеского разряда одним из способов плавания на отдельной дистанции.

Третий год обучения

Обучающиеся сформируют:

- *представления и будут знать:*
 - правила поведения и технику безопасности в бассейне;
 - имена российских пловцов, олимпийских чемпионов;
 - основы теории способов спортивного плавания и их применение;
 - основные правила гигиены на занятиях и на соревнованиях;
 - основные способы закаливания;
 - основные приемы расслабляющего массажа;
 - основные способы психологического настроя к старту на соревновании;
 - алгоритм своего поведения на соревновании;
 - рационально использовать время отдыха между стартами;
 - правила прохождения дистанции выбранным способом спортивного плавания;
 - регламент проведения соревнований;
 - правила 4-х подвижных игр (на суше или на воде), правила упрощенной игры в водное поло.
- *уметь:*
 - стартовать из воды при плавании «кроль на спине», стартовать с тумбочки;
 - выполнять повороты: «кувырок», «маятник»;
 - плавать спортивными способами средние и длинные дистанции (от 200 метров);
 - применить комплекс упражнений разминки на тренировке и на соревнованиях;
 - применять полученные знания гигиенических требований в бассейне;
 - подготовить необходимый инвентарь для плавания;
 - контролировать свое поведение на тренировке и на соревнованиях;

- проявлять уважительное отношение друг к другу;
- взаимодействовать в группе;
- анализировать результаты своей деятельности;
- выполнять норматив 2-го юношеского разряда двумя способами плавания на отдельных дистанциях.

Четвертый год обучения

Обучающиеся сформируют:

- *представления и будут знать:*
 - правила поведения и технику безопасности в бассейне;
 - имена российских пловцов, олимпийских чемпионов;
 - основы теории способов спортивного плавания и их применение;
 - основные правила гигиены на занятиях и на соревнованиях;
 - основные способы закаливания;
 - основные приемы расслабляющего массажа;
 - основные способы психологического настроя к старту на соревновании;
 - алгоритм своего поведения на соревновании;
 - рационально использовать время отдыха между стартами;
 - правила прохождения дистанции выбранным способом спортивного плавания;
 - регламент проведения соревнований;
 - правила 4-х подвижных игр (на суше или на воде), правила упрощенной игры в водное поло;
 - основные способы оказания первой доврачебной помощи.
- *уметь:*
 - стартовать из воды при плавании «кроль на спине», стартовать с тумбочки;
 - выполнять повороты: «кувырок», «маятник»;
 - плавать спортивными способами средние и длинные дистанции (от 200 метров);
 - применить комплекс упражнений разминки на тренировке и на соревнованиях;
 - применять полученные знания гигиенических требований в бассейне;
 - подготовить необходимый инвентарь для плавания;
 - контролировать свое поведение на тренировке и на соревнованиях;
 - помогать друг другу. Уважительно относиться к взрослым;
 - анализировать результаты своей деятельности;

- выполнять норматив 2-го юношеского разряда двумя способами плавания на отдельных дистанциях;
- уметь проплыть дистанцию любым из способов спортивного плавания;
- обратиться за помощью к взрослым в случае необходимости;
- выполнять правила гигиены и поведения в бассейне.

Пятый год обучения

Обучающиеся сформируют:

- *представления и будут знать:*
 - правила поведения и технику безопасности в бассейне;
 - имена и биографии Олимпийских чемпионов;
 - основы теории способов спортивного плавания и их применение;
 - основные правила гигиены на занятиях и на соревнованиях;
 - основные способы закаливания;
 - основные приемы расслабляющего массажа;
 - основные способы психологического настроя к старту на соревновании;
 - алгоритм своего поведения на соревновании;
 - рационально использовать время отдыха между стартами;
 - правила прохождения дистанции выбранным способом спортивного плавания;
 - регламент проведения соревнований;
 - правила 4-х подвижных игр (на суше или на воде), правила упрощенной игры в водное поло;
 - основные способы оказания первой доврачебной помощи.
- *уметь:*
 - стартовать из воды при плавании «кроль на спине», стартовать с тумбочки;
 - выполнять повороты: «кувырок», «маятник»;
 - плавать спортивными способами средние и длинные дистанции (от 200 метров);
 - применить комплекс упражнений разминки на тренировке и на соревнованиях;
 - применять полученные знания гигиенических требований в бассейне;
 - подготовить необходимый инвентарь для плавания;
 - контролировать свое поведение на тренировке и на соревнованиях;
 - помогать друг другу, уважительно относиться к взрослым;

- анализировать результаты своей деятельности;
- выполнять норматив 2-го юношеского разряда двумя способами плавания на отдельных дистанциях;
- уметь проплыть дистанцию любым из способов спортивного плавания;
- обратиться за помощью к взрослым в случае необходимости;
- выполнять правила гигиены и поведения в бассейне.

Раздел 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Приложение 4.1.

2.2. Условия реализации программы

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия в соответствии СП 2.1.3678-20

t воздуха в раздевалке	t воздуха в душевой	t воздуха в бассейне	t воды в бассейне
25	25	на 1- 2 градуса выше воды	30-32

Материально-техническое обеспечение:

- бассейн;
- спортивный зал;
- спортивная площадка.

Перечень оборудования, инструментов и материалов необходимый для реализации программы:

- тренажеры для физической подготовки;
- свисток;
- секундомер;
- ласты;
- лопатки на руки;
- колобашки;
- резиновые амортизаторы;
- резиновые мячи;

- плавательные доски;
- гимнастические коврики.

Информационное обеспечение

- презентационные материалы;
- платформа WhatsApp messages.

2.3. Формы аттестации

Для отслеживания результатов образовательного процесса используется:

- входная диагностика (проводится в начале учебного года);
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
- промежуточная диагностика (проводится в середине учебного года);
- итоговая диагностика (проводится в конце учебного года).

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- конференции;
- сдача нормативов;
- контрольные занятия.

2.4. Оценочные материалы

Оценка степени обученности по В.П. Симонову.

Основные уровни, характеризующие процесс обучения:

- первый уровень: *информационный* - формирует знания;
- второй уровень: *репродуктивный* - формирует простейшие умения;
- третий: *творческий* - формирует сложные умения и навыки.

Применение десятибалльной шкалы позволяет:

- более эффективно использовать всё многообразие возможных оценочных суждений как фактора стимуляции и положительной мотивации учащихся к учебно-познавательной деятельности;
- прийти к более или менее единому уровню требований при оценке степени обученности во всех учебных заведениях;
- преодолеть синдром боязни отрицательных оценочных суждений и соответствующих отрицательных баллов типа «1» и «2», т.к. в данной шкале они все являются положительными и их надо определенным образом «заработать»;

- создать «слабым» и «трудным» обучающимся более комфортные условия пребывания в учебных заведениях;

- научно определить и проверить на практике возможность неформального подхода вначале к оценке качества обучения, а затем и качества образования в целом, на основе математически - обоснованной и более доказательной десятибалльной шкале;

- ликвидировать необоснованные притязания обучающихся и родителей к оценке обученности их детей на основе простой и понятной им методики оценивания;

- определить и обосновать пять последовательных категорий (показателей) понятия и критерия «качество образования».

Качество обучения десятибалльной шкалы характеризуется по пяти его показателям:

- *высокое качество (ВК)* – это «перенос» ЗУН в практику;
- *хорошее качество (ХК)* – «элементарные умения и навыки»;
- *среднее (СК)* – «понимание»;
- *низкое (НК)* – «запоминание»;
- *плохое качество (ПК)* – «узнавание» (различение, распознавание).

Всё это также можно представить в виде следующей цепочки:

- *узнавание* (демонстрация степени знакомства с пройденным материалом);
- *запоминание* (предъявление количества усвоенной информации);
- *понимание* (осознанное воспроизведение усвоенных знаний);
- *элементарные умения и навыки* (репродуктивный уровень – применение теории на практике в простейших, алгоритмизированных ситуациях, в выполнении практических работ по шаблону, образцу);
- *перенос* (творческий уровень реализации полученных знаний на практике в новой, незнакомой, нестандартной ситуации).

Десятибалльная шкала оценивания степени обученности обучающихся

10-ти балльная шкала	Теоретические параметры оценивания	Практические параметры оценивания
1 балл очень слабо	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.
2 балла слабо	Отличает какое-либо явление, действие или объект от их аналогов в ситуации, при визуальном предъявлении , но не может объяснить отличительные признаки.	Затрудняется повторить отработываемое учебное действие за педагогом
3 балла посредственно	Запомнил большую часть учебной информации, но объяснить свойства, признаки явления не может .	Выполняет действия, допускает ошибки, но не замечает их .
4 балла удовлетворительно	Знает изученный материал, применяет его на практике , но затрудняется что-либо объяснить с помощью изученных понятий.	Выполняет учебные задания, действия не в полном объёме . Действует механически , без глубокого понимания.
5 баллов недостаточно хорошо	Развёрнуто объясняет, комментирует отдельные положения усвоенной теории или её раздела, аспекта.	Чётко выполняет учебные задания, действия, но слабо структурирует свою деятельность, организует свои действия .
6 баллов хорошо	Без особых затруднений отвечает на большинство вопросов по содержанию теоретических знаний, демонстрируя осознанность усвоенных понятий, признаков, стремится к самостоятельным выводам, обобщениям .	Выполняет задания, действия по образцу , проявляет навыки целенаправленно-организованной деятельности, проявляет самостоятельность .
7 баллов очень хорошо	Четко и логично излагает теоретический материал, хорошо видит связь теоретических знаний с практикой .	Последовательно выполняет почти все учебные задания, действия. В простейших случаях применяет знания на практике, отрабатывает умения в практической деятельности.
8 баллов отлично	Демонстрирует полное понимание сути изученной теории и основных её составляющих, применяет её на практике легко , без затруднений.	Выполняет разнообразные практические задания, иногда допуская несущественные ошибки , которые сам способен исправить при незначительной (без развёрнутых объяснений) поддержке педагога.
9 баллов великолепно	Легко выполняет разнообразные творческие задания на уровне переноса, основанных на приобретенных умениях и навыках.	С оптимизмом встречает затруднения в учебной деятельности, стремится найти, различные варианты преодоления затруднений, минимально используя поддержку педагога .

10 баллов прекрасно	Способен к инициативному поведению в проблемных творческих ситуациях, выходящих за пределы требований учебной деятельности.	Оригинально, нестандартно применяет полученные знания на практике. Формируя самостоятельно новые умения на базе полученных ранее знаний и сформированных умений и навыков.
---------------------------------------	---	--

Последовательность обработки информации

- Баллы выставляются в журнале.
- Общие выводы используются для заполнения анализа работы педагога за год.

2.5. Методические материалы

Данная образовательная программа направлена на использование групповых и индивидуальных технологий обучения и ориентирована на развитие личностных качеств обучающихся.

Основными формами обучения являются групповые и учебно-тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, соревнования, оздоровительные мероприятия.

Основными методами обучения являются:

- квалифицированный показ;
- объяснения;
- обучение техническому действию;
- развитие физических качеств;
- комплексного воздействия (круговая тренировка);
- общепедагогические (словесное, наглядное воздействие).

Особое внимание обращать на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность занятия. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, поощрения.

При организации теоретических занятий используется педагогическая технология проблемного обучения - обучение решению нестандартных задач, в ходе которого обучающиеся усваивают новые знания и приобретают навыки и умения творческой деятельности.

Принципы обучения:

- доступность содержательного материала в соответствии с возрастными особенностями детей;
- последовательность и систематичность изложения;

- сбалансированное сочетание разнообразных форм и видов деятельности;
- сочетание индивидуальной, групповой и коллективной форм.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель воспитательной работы - создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

Задачи:

- выявить и развить творческие способности обучающихся путем создания творческой атмосферы через совместную деятельность педагога, обучающегося и родителей;
- создать условия, направленные на формирование нравственной культуры, их гражданской позиции, расширение кругозора, интеллектуальное развитие;
- повысить социальную активность обучающихся, их самостоятельности и ответственности в организации жизни детского коллектива и социума;
- пропагандировать здоровый образ жизни, осуществить профилактику безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений.

Виды, формы и содержание деятельности

Виды воспитания:

Умственное воспитание. Данный вид воспитания ориентирован на развитие интеллектуальных способностей, интереса к познанию окружающей действительности и самопознанию.

Трудовое воспитание. Такое воспитание заключается в развитии и подготовке ответственного и творческого отношения к трудовой деятельности, накоплении профессионального опыта.

Эстетическое воспитание. Такой вид воспитания подразумевает формирование эстетического отношения к реальности, которое предполагает наличие у индивида способности видеть и воспринимать прекрасное.

Физическое воспитание заключено в соответствующем физическом развитии, воспитании силы воли и характера и направлено на повышение уровня работоспособности человека.

Гражданское воспитание. Результатом такого воспитания должно стать ответственное отношение к семье, окружающим людям, своей стране.

Экономическое воспитание. Воспитательный процесс данного вида направлен на развитие экономического мышления человека в различных масштабах.

Экологическое воспитание основано на понимании неоспоримой ценности природы.

Правовое воспитание, кроме знания своих прав и обязанностей, учит нести ответственность за их несоблюдение.

Свободное воспитание. При таком подходе воспитание заключается в помощи естественно развивающемуся ребенку в процессе освоения им окружающего мира и самоопределяющемуся в нем.

Социальное воспитание является составной частью контролируемой социализации. Социализация достигается за счет планомерного создания специальных условий и взаимодействия в них людей, групп, коллективов, организаций.

Нравственное воспитание. Данный вид воспитания - это одна из форм формирования и наследования нравственности в обществе.

Нравственное воспитание не является обучением нравственности. Оно выражает потребность общества осознанно влиять на процесс, который является очень индивидуализированным и в большинстве случаев протекает стихийно.

Внешкольное воспитание решает поставленные задачи воспитательного характера во внешкольных образовательно-воспитательных учреждениях, организациями и различными обществами.

Формы деятельности

Воспитательная деятельность как деятельность имеет все компоненты деятельности: исполнителя, цель, предмет, средства, совокупность действий, результат. Воспитание проводится как на учебных занятиях через содержание образовательной программы и формы работы с детьми, так и во внеурочной деятельности (учебно-тренировочные сборы, соревнования).

Содержание деятельности

Предметом воспитательной деятельности явится выделенная совокупность необходимых личностных качеств и приемлемых в социуме форм их проявления.

Средствами, при помощи которых осуществляется воспитательная деятельность, являются природные свойства и качества, принадлежащие человеку, наличие социальных качеств и вспомогательные средства: художественные тексты, теле- и кинофрагменты, содержащие и представляющие совокупность необходимых личностных социальных

качеств, методические пособия, письменные принадлежности, различные инструменты и т. п., использование которых позволяет достичь цели воспитательной деятельности.

Планируемые результаты воспитания

1. Осознание требуемых норм и правил поведения.
2. Переход знаний в убеждения.
3. Воспитание чувств.
4. Деятельность и поведение, соответствующие требованиям общества и культурным нормам.

Оценка результатов воспитания

1. Критерии воспитанности учащихся: степень приобщения к нравственным ценностям; степень ориентации в правилах, нормах, идеалах и ценностях общества и мера руководства ими в поступках и действиях; приобретенные на их основе личностные качества.
2. Показатели воспитанности: проявления критериев: внешний облик, речь, манера поведения, отдельные поступки, отношение к деятельности, стиль общения.

Примечание:

Регулярно проводится инструктаж и мероприятия по технике безопасности, в том числе и на тему предотвращения экстремальных ситуаций в условиях эпидемиологической обстановки.

На каждый месяц составляется план мероприятий с уточнением даты, места и количества участников.

На время каникул составляется отдельный план.

План воспитательной работы является рабочим и может дополняться, изменяться в зависимости от реальной жизненной ситуации и дополнительно возникающих условий, и состава учебных групп.

2.7. Календарный график воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется по направлениям:

Общественно – патриотическое направление

1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
2. Проведение спортивных мероприятий, посвящённых памятным датам.
3. Участие в спортивных мероприятиях района и города.

Работа с родителями

1. Установочное родительское собрание.
2. Родительские собрания по группам.
3. Привлечение родителей к организации культурно-массовых мероприятий, в том числе спортивных соревнований.
4. Укрепление МТБ с привлечением добровольных пожертвований родителей.

Нравственно- правовое направление

1. Совершенствование культуры и правосознания обучающихся, формирование осознанного стремления к правомерному поведению.
2. Профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений на основе развития сотрудничества с социальными партнерами, обеспечения межведомственного взаимодействия, совершенствования форм и методов сопровождения несовершеннолетних. Изучение интересов, склонностей и способностей обучающихся «группы риска», включение их в общественно-полезную деятельность. Организация консультаций психолога, медицинского работника школы № 195.

План мероприятий

Сентябрь

- мероприятия по сохранению контингента обучающихся в объединении - набор обучающихся в группы, размещение рекламных буклетов, объявлений, совместная работа по набору с классными руководителями,
- работа с родителями по наполнению сайта «Навигатор ДО НСО»,
- проведение вводного инструктажа (с практическим выходом – эвакуацией из бассейна и помещения школы № 195),
- проведение целевых инструктажей с учащимися (в связи с участием в соревнованиях),
- организация медицинских осмотров и допусков,
- собеседование с родителями о требованиях СанПиН при проведении учебных занятий, в том числе к спортивной форме.

Октябрь

- родительское собрание «Роль родителей в профилактике дорожно-транспортного травматизма»,
- беседа о правилах поведения в общественном транспорте,
- оформление социального паспорта секции «Плавание».

Ноябрь

- беседа «Правила поведения детей на дороге», в том числе знакомство с «Дорожной картой» обучающихся,
- беседа по профилактике простудных заболеваний.

Декабрь

- беседа на тему: «Правила поведения детей в общественных местах»,
- анализ пропусков занятий и индивидуальная работа с каждым пропускающим занятия,
- Старты «Умею плавать» для обучающихся второго года обучения с привлечением родительской общественности в качестве независимых экспертов.

Январь

- учебно-тренировочный сбор,
- информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребенка по итогам 1-го полугодия.

Февраль

- сотрудничество с учителями физической культуры СОШ № 195 по изучению индивидуальных возможностей, физической, интеллектуальной нагрузки обучающихся,
- тематические занятия по технике спортивного плавания.

Март

- участие в предметной неделе физической культуры,
- беседа по правилам безопасности нахождения на льду.

Апрель

- родительское собрание «Участие обучающихся в профильной смене»,
- медицинское обследование обучающихся.

Май

- организация занятости обучающихся в летний период,
- родительское собрание по окончании учебного года,
- награждение обучающихся по итогам года на мероприятии «Штурвал».

Раздел 3

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

3.1. Нормативные документы

Нормативные документы

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 25.07.2002 № 115-ФЗ «О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации».
- Федеральный закон от 27.06.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федеральный закон № 304 от 31.07.2020г. «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании» по вопросам воспитания обучающихся» (01.09.2020).
- Указ Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года».
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Национальный проект «Образование», утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол заседания от 03.09.2018 г. № 10.
- Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г. № 3.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831).
- Профессиональный стандарт: Педагог дополнительного образования детей и взрослых, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года N 652н
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Примерная программа воспитания.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования Новосибирской области от 24 декабря 2019г. № 3260 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы).
- Санитарно-Эпидемиологические правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации N 882, Министерства просвещения России N 391 от 05.08.2020 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 21 февраля 2021 г. N 150/89.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 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».

- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области, утв. Приказом Минобразования Новосибирской области от 31.03.2020 № 886.
- Устав МБУДО «ДМЦ «Флагман».
- Должностные инструкции педагогов дополнительного образования.

3.2. Литература для педагога

1. Единая Всероссийская классификация по плаванию 2011-2014гг.
2. Плавание. Программа для детско-юношеских спортивных школ.
3. Комплексные программы физического воспитания. Раздел Плавание. Д.п.н. В.И. Лях, д.п.н. А.А. Гданович.
4. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физкультуры. Физкультура и спорт 2006 г.
5. Мирзоев О.М. Применение воспитательных средств в спорте. Спорт Академ Пресс 2000 г.
6. Годунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М. Академия 2000 г.

3.3. Литература для обучающихся

1. Макаренко, Л.П. Юный пловец/М.: Физкультура и спорт, 2008.-288с.
2. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт, 1990.
3. Козлов, А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 1986.
4. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды и на воде». М.: Физкультура и спорт, 2000.

Раздел 4

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

1.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2022г.	31 мая 2023 г.	36	72	144, 4 час. в неделю	2 раза в нед. по 2 часа
2 год обучения	01 сентября 2022г.	31 мая 2023 г.	36	108	216, 6 час. в неделю	3 раза в нед. по 2 часа
3 год обучения	01 сентября 2022г.	31 мая 2023 г.	36	180	360, 10 час. в неделю	5 раз в нед. по 2 часа
4 год обучения	01 сентября 2022г.	31 мая 2023 г.	36	180	360, 10 час. в неделю	5 раз в нед. по 2 часа
5 год обучения	01 сентября 2022г.	31 мая 2023 г.	36	180	360, 10 час. в неделю	5 раз в нед. по 2 часа

Приложение 2

1.2. Перечень оборудования и материалов

Помещение:

- бассейн;
- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице.

Технические средства:

- тренажеры для физической подготовки;
- секундомер.

Оборудование:

- ласты;
- лопатки на руки;
- колобашки;
- резиновые амортизаторы;
- резиновые мячи;
- плавательные доски;
- свисток;
- гимнастические коврики.

Приложение 3

1.3. Контрольно-измерительные материалы**Диагностика воспитанности качеств личности**

На основе педагогического наблюдения показатели развития личностных качеств оцениваются с помощью баллов:

- 0 – никогда не проявляется;
- 1 – проявляется крайне редко;
- 2 – проявляется иногда;
- 3 – проявляется всегда.

Мотивация выбора объединения

Дети заполняют анкету, выбирая ТОЛЬКО ОДИН вариант из предложенных.

№	Вопрос	Количество выборов
1.	Хочу занять своё свободное время	
2.	Хочу подготовиться к выбору профессии	
3.	Хочу общаться	
4.	Хочу найти новых друзей	
5.	Хочу узнать новое и интересное	
6.	Считаю, что знания пригодятся в жизни	
7.	Нравится, как педагог ведёт занятия	
8.	Хочу заниматься любимым делом	

Нормативы выполнения спортивных разрядов по плаванию

Способы плавания	Дистанция	МС	КМС	I	II	III	МС	КМС	I	II	III
		Мужчины, бассейн 50 м					Мужчины, бассейн 25 м				
Вольный стиль	50	24,20	25,50	26,50	31,00	35,00	23,50	24,50	25,50	29,50	33,00
	100	53,50	57,00	1.01,00	1.09,00	1.17,00	52,00	55,50	59,50	1.07,00	1.15,00
	200	1.57,00	2.05,00	2.14,00	2.32,00	2.50,00	1.54,00	2.02,00	2.11,00	2.29,00	2.48,00
	400	4.10,00	4.24,00	4.44,00	5.20,00	6.10,00	4.04,00	4.18,00	4.38,00	5.14,00	6.03,00
	800	8.40,00	9.18,00	9.50,00	10.50,00	12.50,00	8.28,00	9.06,00	9.38,00	10.38,00	12.40,00
	1500	16.32,00	17.40,00	18.48,00	21.00,00	24.40,00	16.23,00	17.20,00	18.24,00	20.38,00	24.26,00
Брасс	50	30,00	32,50	34,00	38,00	42,00	29,00	31,50	33,00	37,00	41,00
	100	1.06,00	1.10,00	1.14,00	1.22,00	1.32,00	1.04,50	1.08,50	1.12,50	1.20,50	1.30,00
	200	2.23,00	2.34,00	2.46,00	3.00,00	3.16,00	2.20,00	2.31,00	2.43,00	2.57,00	3.14,00
Баттерфляй	50	25,50	28,00	29,50	33,50	37,50	25,00	27,50	28,50	32,50	37,00
	100	57,50	1.02,00	1.06,00	1.13,00	1.24,00	56,00	1.00,50	1.04,50	1.11,50	1.23,00
	200	2.08,00	2.15,00	2.24,00	2.44,00	3.06,00	2.05,00	2.12,00	2.21,00	2.41,00	3.05,00
На спине	50	28,00	30,00	32,00	35,00	38,00	27,00	29,00	31,00	34,00	37,00
	100	59,50	1.05,00	1.10,00	1.17,00	1.26,00	58,00	1.03,50	1.08,50	1.15,50	1.24,00
	200	2.09,00	2.17,00	2.24,00	2.44,00	3.08,00	2.06,00	2.14,00	2.21,00	2.41,00	3.05,00
Комплексное плавание	100	-	-	-	-	-	58,50	1.03,00	1.08,00	1.14,00	1.20,00
	200	2.12,00	2.20,00	2.30,00	2.48,00	3.04,00	2.09,00	2.17,00	2.27,00	2.45,00	3.01,00
	400	4.39,00	4.56,00	5.14,00	5.56,00	6.40,00	4.33,00	4.52,00	5.10,00	5.52,00	6.38,00

Приложение 4

Перечень дидактических материалов

Наглядные пособия:

- плакаты по технике плавания;
- раздаточные материалы по безопасности.