

Муниципальное казённое учреждение «Управление образования»
Партизанского муниципального района

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Новицкое
Партизанского муниципального района

<p>ПРИНЯТА на педагогическом совете</p> <p>Протокол № 7 от 20.04.2023г</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор МКОУ СОШ с. Новицкое</p> <p>_____И.М. Стаднийчук</p> <p>Приказ №58а от 20.04.2023г</p>
--	---

АЗБУКА ПЛАВАНИЯ

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

Возраст учащихся: 7 - 14 лет
Срок реализации программы: 16 часов

Гусевская Наталья Александровна,
педагог дополнительного образования

с. Новицкое, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка:

- Актуальность программы
- Направленность программы
- Уровень освоения
- Адресат программы
- Организация образовательного процесса

1.2. Цель и задачи программы

- Цель программы
- Задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

Раздел № 2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Условия реализации программы

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

2.3. Методические материалы

2.4. Календарный учебный график

2.5. Календарный план воспитательной работы

Список используемой литературы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная модифицированная общеразвивающая программа «Азбука плавания» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы в общеобразовательной школе и соответствует следующим нормативно-правовым документам:

- ФЗ №273-Об образовании в РФ 2012 г
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г. №1726-р,
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2022 г № 23а-330 «Об утверждении методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО
- Примерные требования к дополнительным образовательным программам 06-1844 от 11.12.2006
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием дополнительного образования по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

Актуальность программы

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Правильное физическое воспитание ребенка немислимо без закаливания его организма. Наиболее действенным является закаливание водой. В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди других массовых видов спорта на наш взгляд, плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

Разработанная программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения, развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Плавание помогает излечить такие болезни, как неврозы, неврастении, повреждения позвоночника, последствия травм и болезни опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие). При болезнях обмена веществ, бронхиальной астме и хронических воспалительных заболеваниях системы органов дыхания

плавание является незаменимым средством оздоровления. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, умение плавать порой спасает нашу жизнь

Уровень освоения

Программа стартового (ознакомительного) уровня, разработана для обучающихся 7-14 лет и

направлена на обучение плаванию. Предметом обучения дополнительного образования в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Низкий уровень – учащийся не внимателен, плохо владеет зрительно-моторной координацией, неуверенно выполняет упражнения в воде, не понимает простейших устных инструкций педагога. Не замечает своих ошибок, плохо усваивает теоретический материал.

Средний уровень - учащийся внимателен, технически правильно выполняет большую часть упражнений. Правильно оценивает выполнение сверстниками упражнения в воде, иногда замечает свои ошибки.

Высокий уровень - обучающийся внимателен, владеет зрительно-моторной координацией, хорошо усваивает теоретический материал по плаванию. Участвует в школьных соревнованиях.

Адресат программы

Целевая категория обучающихся, которым адресована данная программа — это дети в возрасте от 7 до 14 лет.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний.

Группы формируются с учетом возрастных психофизических особенностей обучающихся и их физической подготовленности.

Наполняемость группы: от 8 до 12 человек.

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Организация образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса. Прогнозируемые результаты по окончании обучения. По окончании обучения и воспитания программа предусматривает у учащихся достижение следующих результатов образования:

Предметные учащиеся владеют: -плавательными навыками; -двигательными действиями из раздела «Плавания» и используют их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; -знаниями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по плаванию; 5 -приемами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях

Метапредметные: У учащихся развиты соответственно возрасту: -двигательная активность, зрительно-моторная координация; - качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость); -внимание, память, пространственная ориентация в бассейне, инициатива, самостоятельность; -функциональные возможности организма.

Личностные: У учащихся сформированы в соответствии с возрастом: -чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; -потребность к ведению здорового образа жизни; -мотивация к занятиям спортом в свободное время.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы — физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам плавания.

Задачи программы

Обучающие.

- обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- сформировать первичные базовые навыки плавания, знания о стилях плавания
- формировать представления о гигиене спорта и простейших приемах

закаливания;

Развивающие:

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;
- укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование раздела (темы)	Количество часов (в т.ч. аттестация)	Форма обучения	Форма проведения промежуточной аттестации
1.	Основы плавания	16 (1)	Очная	Выполнение контрольно-тестовых заданий
1.1	Игровые и дыхательные упражнения	4		
1.2	Теоретические аспекты погружения, всплытия, лежа	2		
1.3	Отработка движений ногами	4		
1.4	Теоретическое обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств	6		

Тематический план

№ занятия	Содержание тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Игровые и дыхательные упражнения. Правила нахождения в бассейне, правила поведения на воде. Знакомство с водной средой. Подготовительные упражнения на суше. Дыхательные упражнения	1	0,5	0,5	
2.	Игровые и дыхательные упражнения. Правила нахождения в бассейне, правила поведения на воде. Подготовительные упражнения на суше. Дыхательные упражнения	1	-	1	

3.	Игровые и дыхательные упражнения. Правила нахождения в бассейне, правила поведения на воде. Знакомство с водной средой. Подготовительные упражнения на суше. Дыхательные упражнения	1	-	1	
4.	Игровые и дыхательные упражнения. Правила нахождения в бассейне, правила поведения на воде. Знакомство с водной средой. Подготовительные упражнения на суше. Дыхательные упражнения.	1		1	Текущий контроль
5.	Игровые и дыхательные упражнения. Правила нахождения в бассейне, правила поведения на воде. Знакомство с водной средой. Подготовительные упражнения на суше. Дыхательные упражнения	1		1	
6.	Игровые и дыхательные упражнения. Правила нахождения в бассейне, правила поведения на воде. Знакомство с водной средой. Подготовительные упражнения на суше. Дыхательные упражнения	1		1	
7.	Правила движения ногами. Водные игры	1		1	Текущий контроль
8.	Правила движения ногами. Водные игры	1		1	
9.	Правила движения ногами. Водные игры	1	-	1	

10.	Правила движения ногами. Водные игры	1	-	1	Текущий контроль
11.	Обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств (с доской, в нарукавниках). Отработка движений рук «вперед-вниз—к животу».	1	0,5	0,5	
12.	Обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств (с доской, в нарукавниках). Отработка движений рук «вперед-вниз-к животу».	1	-	1	
13.	Обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств.	1		1	
14.	Обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств.			1	Промежуточная аттестация: теоретическое тестирование
15.	Обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств.			1	
16.	Инструктаж по безопасности. ОРУ. Учет: в/с -25 и 50 м на время (по возрасту)			1	Текущий контроль
Итого:		16 (1)	1	15	

1.4. Планируемые результаты:

В результате освоения программы обучающийся должен:

знать

- правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- базовые навыки плавания;
- принципы гигиены спорта и простейшие приемы закаливания;

уметь:

- выполнять упражнения с помощью поддерживающих средств;
- демонстрировать умение плавать;
- применять на практике навыки плавания;

за время обучения сформируют:

- интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи.

Программа рассчитана на обучающихся 7-14 лет. Набор свободный, допускаются обучающиеся независимо от их одарённости, способностей, уровня физической подготовленности, по заявлению родителей и медицинскому заключению о состоянии здоровья.

Раздел № 2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Условия реализации программы

Материально-технические обеспечения:

Успешность формирования у детей теоретических навыков плавания зависит от того, насколько четко и правильно соблюдены все основные требования к организации занятий, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно- гигиенические правила.

Необходимый инвентарь и оборудование:

длинный шест (два по 2,5 м);
плавательные доски на каждого;
Нарукавники (пара на каждого);
Круги для плавания на каждого;
Мячи для плавания на каждого;
Резиновые амортизаторы — 5 шт;
Ласты — пара на каждого;

Учебно – методическое и информационное обеспечение

-аудио, видео, фото интернет источники,
Таблицы, плакаты, проектор, экран

Нормативно-правовые акты и документы:

1. • ФЗ №273-Об образовании в РФ 2012 г
2. • Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г. №1726-р,
3. • Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2022 г № 23а-330 «Об утверждении методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ
4. • Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП
5. • Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО
6. • Примерные требования к дополнительным образовательным программам 06-1844 от 11.12.2006
7. • Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года.
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта
9. «Образование»
10. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Формой текущего контроля является педагогическое наблюдение, проводимое в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с программой.

Для прохождения промежуточной аттестации (один раз за период обучения) обучающимся предлагается выполнить тестовые задания для оценки приобретенных навыков:

При положительном выполнении заданий ставится (оценка зачтено) и обучающийся является успешно освоившим образовательную программу.

2.3. Методические материалы

Работа с родителями:

- Знакомство родителей с основными теоретическими знаниями и с практикой работы с часто болеющими детьми, закаливания их,

- проведение дней открытых дверей (посещение занятий любой возрастной группы),

Обеспечение программы методическими видами продукции:

Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и другие игровые приемы; индивидуальная помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».

Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

Картинки с изображением морских животных.

Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.

Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».

Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

Комплексы дыхательных упражнений.

Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.

Подборка стихов, потешек, загадок

о воде, плавании.

2.4. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года: 16 часов

Продолжительность занятия: 1 час

Количество учебных дней: 16

Режим занятия: (2 раза в неделю)

Учебная нагрузка: 16 часов

Используемая и рекомендуемая литература:

1. Блайт Люсери. Плавание: 100 лучших упражнений. — М. Эксмо, 2019.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. — М., 2019.
3. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. — М., 2020.
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М., Физкультура и спорт, 2020.
5. Викулов. А.Д. Плавание. М., Владос-Пресс, 2020.
6. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. — Одесса, 2019.
7. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. — М., 2019.
8. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. — М., 2020.
9. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. М., 2020.
10. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. — М., Физкультура и спорт, 2020.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., СпортАкадемПресс, 2020.
12. Педролетти М. Основы плавания, обучения и путь к совершенству. Ростов-на-Дону,

- 2019.
13. Пилипенко Л.Л. Организация учебного процесса по плаванию. М.,2019.
 14. Протченко Т.А. Учись плавать. — М., 2020.
 15. Протченко Т.А.. Семенов Ю.А. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. — М., Центр «Школьная книга», 2020

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	00AF8314BD9E5787AEBF0C02CFB18B2862
Владелец:	Стаднийчук Ирина Михайловна, Стаднийчук, Ирина Михайловна, prim.buh@mail.ru, 252461665449, 07710037033, МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА, Директор, с. Новицкое, Приморский край, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 06.05.2022 10:43:00 UTC+10 Действителен до: 30.07.2023 10:43:00 UTC+10
Дата и время создания ЭП:	03.06.2023 15:08:56 UTC+10