Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №345
Невского района Санкт- Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 13 от 25.05.2023г

«Утверждена»
Приказом директора ГБОУ школы №345
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ № 221 от 30.05.2023г.

_____А.И. Лазарев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»

Возраст учащихся: от 4 до 14 лет,
срок реализации – 1 год, 72 часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7005EC10067E302036C2A83CC0A9F119
Владелец: Лазарев Анатолий Иванович
Действителен: с 12.05.2023 до 04.08.2024

Разработчик – авторский коллектив
ГБОУ школы № 345

Санкт-Петербург
2023г

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название структурного элемента	Страницы
1.	Пояснительная записка	3-6
2.	Учебный план	7-8
3.	Календарный учебный график	8
4.	Рабочая программа	9-27
5.	Оценочные и методические материалы	28-30

Пояснительная записка.

Направленность - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что в программу включен курс обучения спортивному плаванию как один из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся дошкольных учреждений и средних школ новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого дети имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Отличительные особенности программы:

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы.

Адресат программы.

Категория занимающихся: 4-14 лет.

Программа преследует следующие **цели**:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей;
- формирование у детей стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

Основные положения данной программы отвечают решению следующих **задач**:

обучающие:

- овладеть различными техниками плавания;
- прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;

развивающие

- выработать у детей мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- укреплять здоровье детей, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе;

воспитательные:

- воспитывать волевые качества, умение добиваться поставленной цели.
- обучать детей простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

Начальная ступень обучения (4-6 лет) должна закладывать основы начальной грамотности в области физической культуры и формировать начальные умения и навыки. Вторая ступень (7-10 лет) характеризуется базовым уровнем знаний и устойчивым интересом подростков к занятиям физической культурой. На заключительной ступени обучения (10-14лет) главным становится формирование у учащихся самостоятельного навыка занятий физкультурой и спортивной деятельностью.

Условия реализации программы

Срок реализации: 1 год

Заниматься плаванием может каждый прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Заниматься следует не реже двух раз в неделю.

Количество занимающихся в группе до 20 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу (2 часа в неделю).

Количество часов в год: 72 ч.

Занятия групповые, включают в себя:

1.Теоретические: Устное изложение материала

Объяснение

Рассказ

2.Наглядные: Показ движений

Работа по образцу

3.Практические: Отработка движений индивидуально

Тренировка навыков

Кадровое обеспечение программы

Уровень квалификации педагогических работников школы соответствует квалификационным характеристикам, представленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (ЕКС), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Аттестация педагогических работников ГБОУ школы № 345 в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 49) проводится, в целях подтверждения их соответствия занимаемым должностям, либо в целях установления квалификационной категории на основе оценки их профессиональной деятельности, с учетом желания педагогических работников, один раз в пять лет аттестационной комиссией.

Непрерывность профессионального развития. Каждые 3-5 лет педагогические работники школы повышают квалификацию на курсах повышения квалификации.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Оборудованный оздоровительный бассейн

2. Аэробный зал

3. Спортивный инвентарь (аква-палки, доски, мячи)

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения упражнений;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.
- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты

- знать правила безопасного поведения;
- знать правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- знать смысл спортивной терминологии;
- уметь контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- уметь составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Требования к уровню освоения программы

Уровень освоения (программа может усваиваться с любого уровня)	**Показатели**		**Целеполагание (формирование целей)**	**Требование к результативности освоения программы**
	Срок реализации	**Максимальное количество часов по программе (в год)**		
Общекультурный	1-2 года	до 144 час.	• Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся; • Удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном и физическом совершенствовании;	• Освоение прогнозируемых результатов программы. • Презентация результатов на уровне организации.

			• Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья; • Организацию их свободного времени.	
Базовый	2-3 года	до 288 час.	• Создание условий для личностного самоопределения и самореализации; • Обеспечение процесса социализации и адаптации к жизни в обществе; • Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности; • Развитие у учащихся мотивации к творческой деятельности интереса к научной и научно-исследовательской деятельности.	• Освоение прогнозируемых результатов программы; • Презентация результатов на уровне района, города; • Участие учащихся в районных и городских мероприятиях; • Наличие призёров и победителей в районных конкурсных мероприятиях.
Углублённый	От 3-х лет	до 432 час.	• Развитие у учащихся интереса к научной и научно-исследовательской деятельности; • Формирование личных качеств и социально-значимых компетенций; • Создание условий для профессиональной ориентации; • Повышение конкурентоспособности выпускников на основе высокого уровня полученного образования.	• Освоение прогнозируемых результатов программы; • Презентация результатов на уровне города; • Участие учащихся в городских и всероссийских мероприятиях; • Наличие призёров и победителей в городских конкурсных мероприятиях; • Наличие выпускников, продолживших обучение (по профилю).

Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
4-6 лет				
Базовая часть	30	1,5	28,5	
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) -Подвижные и спортивные игры -Гимнастика -Легкая атлетика	 6 14 9	 0,5 0,5 0,5	 5,5 13,5 8,5	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Контрольные и итоговые занятия	1	-	1	Открытое занятие для родителей
Специализированная часть	42	2	40	
-Освоение и совершенствование техники плавания -Развитие двигательных способностей на суше и воде	32 9	1 1	31 8	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Контрольные и итоговые занятия	1	-	1	Открытое занятие для родителей
итого	**72**	**3,5**	**68,5**	
7-10 лет				
Базовая часть	30	1,5	28,5	
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) -Подвижные и спортивные игры -Гимнастика -Легкая атлетика	 6 14 9	 0,5 0,5 0,5	 5,5 13,5 8,5	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Контрольные и итоговые занятия	1	-	1	Открытый урок для родителей
Специализированная часть	42	2	40	
-Освоение и совершенствование техники плавания -Развитие двигательных способностей на суше и воде	32 9	1 1	31 8	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Контрольные и итоговые занятия	1	-	1	Открытый урок для родителей
итого	**72**	**3,5**	**68,5**	
10-14 лет				
Базовая часть	30	1,5	28,5	
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) -Подвижные и спортивные игры -Гимнастика -Легкая атлетика	 4 14 11	 0,5 0,5 0,5	 3,5 13,5 10,5	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Контрольные и итоговые занятия	1	-	1	Открытый урок для родителей

Специализированная часть	42	4	38	
-Освоение и совершенствование техники плавания -Развитие двигательных способностей на суше и воде -Прикладное плавание -Овладение организаторскими умениями	22 6 10 3	1 1 1 1	21 5 9 2	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Контрольные и итоговые занятия	1	-	1	Открытый урок для родителей
итого	**72**	**5,5**	**66,5**	

Календарный учебный график

Название реализуемой дополнительной общеобразовательной программы	***Год обучения***	***Категория слушателей***	***Дата начала обучения по программе***	***Дата окончания обучения по программе***	***Всего учебных недель***	***Количество учебных часов***	***Режим занятий***
«Юный пловец»	1 год	4-14 лет	01.09.2023	31.05.2024	36	72	2 раза в неделю

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 4-6 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Седова О.В.,
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 4-6 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Хлебникова Л.Л.,
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 4-6 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Петрова Г.А.,
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 4-6 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Петрова Г.А.,
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Петрова Г.А.
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Хлебникова Л.Л.,
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Петрова Г.А.
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Петрова Г.А.
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Седова О.В.
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Хлебникова Л.Л.,
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Петрова Г.А.
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Петрова Г.А.
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Седова О.В.
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Хлебникова Л.Л.,
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Основные положения данной программы отвечают решению следующих **задач**:

обучающие:

- овладеть различными техниками плавания;
- прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;

развивающие

- выработать у детей мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- укреплять здоровье детей, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе;

воспитательные:

- воспитывать волевые качества, умение добиваться поставленной цели.
- обучать детей простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения упражнений;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.
- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты

- знать правила безопасного поведения;
- знать правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- знать смысл спортивной терминологии;
- уметь контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- уметь составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Особенности обучения

Срок реализации**:** 1 год

Количество занимающихся в группе до 20 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу (2 часа в неделю).

Количество часов в год: 72 ч.

Занятия групповые, включают в себя:

1.Теоретические: Устное изложение материала
Объяснение
Рассказ
2.Наглядные: Показ движений
Работа по образцу
3.Практические: Отработка движений индивидуально
Тренировка навыков

Календарно-тематический план

№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов	Дата	
			план	факт
1	Вводное занятие. Освоение с водой	1	сентябрь	
2-3	Ознакомление, держание, передвижение по воде	2	сентябрь	
4-5	Погружение в воду с задержкой дыхания	2	сентябрь	
6-7	Погружение в воду с задержкой дыхания	2	сентябрь	
8-9	Скольжение по воде на плавательной доске	2	октябрь	
10-11	Скольжение по воде на плавательной доске	2	октябрь	
12-13	Скольжение на спине и на груди без поддержки	2	октябрь	
14-15	Скольжение на спине и на груди без поддержки	2	октябрь	
16-17	Скольжение на спине	2	ноябрь	
18-19	Скольжение на спине	2	ноябрь	
20-21	Скольжение на груди и на спине без поддержки	2	ноябрь	
22	Скольжение на груди и на спине без поддержки	1	ноябрь	
23	Контрольное итоговое занятие	1	декабрь	
24-25	Работа ног кролем на груди	2	декабрь	
26-27	Работа ног кролем на груди	2	декабрь	
28-29	Работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине	2	декабрь	
30-31	Работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине	2	январь	

32-33	Кроль на груди с дыханием	2	январь	
34-35	Кроль на груди с дыханием	2	январь	
36-37	Кроль на груди в полной координации	2	январь	
38-39	Кроль на груди в полной координации	2	февраль	
40-41	Кроль на груди с работой рук	2	февраль	
42-43	Кроль на груди с работой рук	2	февраль	
44-45	Кроль на спине в полной координации	2	февраль	
46-47	Кроль на спине в полной координации	2	февраль	
48-49	Прыжки в воду	2	март	
50-51	Прыжки в воду	2	март	
52-53	Развлечения в воде	2	март	
54-55	Развлечения в воде	2	март	
56-57	Контроль по курсу	2	март	
58-59	Контроль по курсу	2	апрель	
60-61	Освоение элементов прикладного плавания.	2	апрель	
62-63	Освоение элементов прикладного плавания.	2	апрель	
64-65	Освоение элементов прикладного плавания.	2	апрель	
66-67	Освоение элементов прикладного плавания.	2	апрель	
68-69	Освоение элементов прикладного плавания.	2	май	
70-71	Освоение элементов прикладного плавания.	2	май	
72	Контрольное итоговое занятие	1	май	
ИТОГО		**72**		

Содержание программы

Содержание программного материала предполагает разделение его на две: базовую и специализированную. Освоение базовых основ физической культуры проводится в соответствии с широкодоступной апробированной «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон, 2014 г.).

Специализированная часть программы ориентирована на плавательную подготовку учащихся школ.

4-6 лет.

Теоретический раздел

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта.

Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движений рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание с помощью только рук и ног).

Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками».

Плавание брассом (движение ног у ботика, движение рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой; согласование движений рук с дыханием, согласование движений ног и рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; стартовый прыжок с последующим скольжением).

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.

Нормативы: проплыть одним из способов без остановки 25метров для 5-6 лет и 50 метров для 7-8 лет . Выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине.

7-10 лет.

Теоретический раздел

Названия упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества. Дистанции в соревнованиях по плаванию.

Практический раздел

Плавание способом дельфин (движения рук стоя на дне, скольжении; движения ног после скольжения и ныряния; плавание с доской и без доски; согласование движений руками с дыханием. Проплывание отрезков до 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания; транспортировка «тонущего»).

Повороты при плавании кролем на груди и на спине под левую и правую руку. Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность при плавании брассом.

Игры: «С донесением вплавь», «Доставь раненого на берег».

Комплекс специальных упражнений пловца. Имитация поворота при плавании способом дельфин. Техника выполнения непрямого массажа сердца.

Ныряние брассом и кролем.

Комплекс специальной физической подготовки пловца. Повороты при плавании избранным способом, подплывая к щиту с максимальной скоростью. Элементы игры в водное поло: ведение мяча, поднимание мяча из воды, передача и ловля мяча.

Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплывание отрезков 25-50 метров по 4-8 раз, 100-200 метров по 3-4 раза, 400 метров.

Контрольные нормативы: самостоятельно выполнить разминку пловца на суше. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания способом дельфин.

10-14 лет.

Теоретический раздел

Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме.

Практический раздел

Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Плавание брасом на боку и на спине. Освобождение от одежды в воде. Судейство соревнований по плаванию.

Контрольные нормативы:

Транспортировка пострадавшего в воде. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Оценочные и методические материалы

Педагогические методики и технологи, используемые при реализации программы:

Название	Цель	Сущность	Механизм
Проблемное обучение	Развитие познавательной активности, творческой самостоятельности учащихся	Последовательное и целенаправленное выдвижение перед учащимися познавательных задач, разрешая которые обучаемые активно усваивают знания	Поисковые методы; постановка познавательных задач
Развивающее обучение	Развитие личности и ее способностей	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и их реализацию	Вовлечение обучаемых в различные виды деятельности
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей	Усвоение программного материала на различных планируемых уровнях, но не ниже обязательного	Методы индивидуального обучения
Активное обучение	Организация активности	Моделирование предметного и социального содержания учебной (профильной, профессиональной) деятельности	Методы активного обучения
Обучение развитию критического мышления	Обеспечить развитие критического мышления посредством интерактивного включения учащихся в образовательный процесс	Способность ставить новые вопросы, вырабатывать разнообразные аргументы, принимать независимые продуманные решения	Интерактивные методы обучения; вовлечение учащихся в различные виды деятельности; соблюдение трех этапов реализации технологии: вызов (актуализация субъектного опыта); осмысление; рефлексия

Оценивание уровня освоения программы учащимися происходит по итогам полугодия по трем уровням: высокий, средний и низкий (Приложение 1). При оценивании учащихся учитывается техника выполнения тестовых упражнения, скорость движения, понимание инструкции и знание названия упражнений.

В конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии. После итогового контроля тренер дает рекомендации родителям для дальнейшего обучения.

Критерии оценки:

- 4-6 лет - преодоление дистанции 25 м кролем на спине и груди
- 7-10 лет – преодоление дистанции 50 м любым стилем
- 10-14 лет – преодоление дистанции 100 м избранным стилем или комплексным способом.

Детям, справившимся с этим заданием, вручается удостоверение «Умею плавать» и значок с символикой «25», «50», «100» м.

Рекомендуемые контрольные нормативы для учащихся

	25 м, вольный стиль, сек		50 м, вольный стиль, сек	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	33-44	33-34	1,20-1,40	1,20-1,40
5	32-38	32-40	1,18-1,35	1,20-1,38
6	28-34	30-36	1,10-1,32	1,16-1,36
7	26-32	28-34	1,04-1,20	1,10-1,25
8	22-30	26-32	0,58-1,10	1.04-1,20
9	21-28	24-30	0,56-1,08	1.02-1.16
10	20-26	22-28	0,54-1,04	1.00-1.10
11	18-22	20-26	0,50-1,00	0.56-1.06

Литература:

1. Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 2021.
2. Лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 2021.
3. В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 2021.
4. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 2021. с. 27-38.
5. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 2021
6. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 2021.

Приложение 1

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и способов плавания.

№ п/п	***Плавательные движения***	***Высокий уровень***	***Средний уровень***	***Низкий уровень***
1.	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты.	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч).
2.	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты.	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).
3.	Движение ногами при плавании кролем на груди и на спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения ритма.	Неправильное положение тела на воде	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь.
4.	Движение руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены.	Руки согнуты, неполный гребок.
5.	Движение руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены.	Руки согнуты, неполный гребок.
6.	Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох.	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
7.	Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание.	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
8.	Ныряние брассом и кролем	Без ошибок	Неправильное положение тела при нырянии	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
9.	Плавание техникой дельфин	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде.	Не согласованы движения руками с дыханием
10.	Оказание первой помощи в воде	Без ошибок	Неправильная транспортировка пострадавшего в воде	Неправильная транспортировка пострадавшего в воде