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

«СЕМЕЙНОЕ ПЛАВАНИЕ»

Возраст учащихся: от 1 до 5 лет, срок реализации – 1 год, 36 часов

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	6-7
3.	Календарный учебный график	7
4.	Рабочая программа	8-11
5.	Оценочные и методические материалы	12-14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Семейное плавание» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы выражается в востребованности двигательной рекреации для маленьких детей, которая имеет низкую травматичность. Занятия характеризуются заметным оздоровительным и профилактическим эффектом. Методы обучения семейного плавания адаптированы для маленьких учащихся, которым необходимо присутствие родителей в силу их возраста и психологических особенностей на данном этапе развития. В процессе занятий семейного плавания осуществляется решение триединой педагогической задачи: обучение, оздоровление и воспитание, а также решаются более узкие вопросы и задачи: обучение умению держаться на воде, развитие физических качеств.

В дошкольном возрасте у учащихся закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результатами целого ряда исследователей и практиков убедительно доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложно координированных движений. В первые шесть лет жизни общее развитие ребенка очень тесно связано с физическим воспитанием. В этот период осваивается большая часть всех основных двигательных действий.

Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания всех образовательных учреждений и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнесберегающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей и родителей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Отличительные особенности. Отличительной особенностью программы является то, что учащиеся должны быть под присмотром родителей, которые отчасти сами учат своих детей, выполняя рекомендации тренера. Программа составлена из отдельных задач, которые решаются посредством двигательных действий. Они, в свою очередь, выстроены в порядке от простейших упражнений с опорой до сложных с использованием различного оборудования и без него.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков в области семейного плавания.

Адресат программы.

Категория занимающихся: от 1 до 5 лет с родителями.

Цели:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей;
- способствовать получению знаний, умений и навыков семейного плавания для оздоровления организма детей, профилактики заболеваний, а также получения навыков нахождения воде.

Задачи:

обучающие:

- обучить упражнениям семейного плавания с предметами, без предметов, у неподвижной опоры;

развивающие:

- повышение функционального состояния всех систем и организма в целом средствами семейного плавания с оздоровительной направленностью занятий;
- способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, формировать навык правильной осанки;

воспитательные:

- воспитывать волевые качества, умение добиваться поставленной цели;
- воспитывать физическую культуру личности.

Условия реализации программы

Срок реализации: 1 год

Заниматься семейным плаванием может каждый прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа составлена из отдельных задач, которые решаются посредством двигательных действий. Они, в свою очередь, выстроены в порядке от простейших упражнений с опорой до сложных с использованием различного оборудования и без него.

Заниматься следует 1 раз в неделю.

Количество занимающихся в группе до 20 человек (или 10 пар).

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1часу.

Количество часов в год: 36 ч.

Занятия групповые, включающие в себя:

1. Теоретические: Устное изложение материала
   Объяснение
   Рассказ
2. Наглядные: Показ движений , и комплексов упражнений
   Работа по образцу
3. Практические: Отработка движений индивидуально, в парах
   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. Спортивный инвентарь (аква-палки, доски, мячи)

Планируемые результаты освоения программы

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков в области семейного плавания

Планируемыми результатами освоения программы является:

Личностные:

- развитие разносторонней гармоничной личности
- достижение положительного психологического состояния в результате посещения занятий.

Метапредметные:

- укрепление здоровья, снижение заболеваемости
- профилактическое влияние на иммунитет ребенка

Предметные:

- приобретение навыков умения держаться на воде, правильной осанки;
- понимание вопроса и владение навыками выполнения упражнений семейного плавания;

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; • Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья; • Организацию их свободного времени.	• Освоение прогнозируемых результатов программы. • Презентация результатов на уровне организации.
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**	
Формирование знаний о поведении в воде	1	1	_	Дискуссия, беседа, устный опрос
Формирование знаний о методике занятий семейным плаванием	1	1	_	Дискуссия, беседа, устный опрос
Обучение базовым движениям семейного плавания в условиях мелкого бассейна.	5	_	5	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Обучение упражнениям семейного плавания у неподвижной опоры	5	_	5	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Обучение технике выполнения упражнений с аква-палкой	4	_	4	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Контрольные и итоговые занятия	1	-	1	Открытое занятие для родителей
Обучение технике выполнения упражнений с досками	5	_	5	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Обучение упражнениям семейного плавания без оборудования	5	_	5	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Развитие подвижности	3	_	3	Выполнение

суставов для освоения упражнений семейного плавания				упражнений, визуальный контроль преподавателя
Развитие координационных качеств для освоения упражнений семейного плавания	1	_	1	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Развитие скоростной выносливости для освоения упражнений семейного плавания	1	_	1	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Развитие координационных способностей для освоения упражнений семейного плавания	1	_	1	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Способствовать формированию навыка правильной осанки	1	_	1	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Способствовать профилактике плоскостопия	1	_	1	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Контрольные и итоговые занятия	1	-	1	Открытое занятие для родителей
Итого:	**36**	**2**	**34**	

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***
«Семейное плавание»	1 год	1-5 лет с родителями	01.09.2023	31.05.2024	36	36	1 раз 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

«СЕМЕЙНОЕ ПЛАВАНИЕ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 1-5 лет с родителями
Срок реализации: 1 год

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Семейное плавание» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Задачи:

обучающие:

- обучить упражнениям семейного плавания с предметами, без предметов, у неподвижной опоры;

развивающие:

- повышение функционального состояния всех систем и организма в целом средствами семейного плавания с оздоровительной направленностью занятий;
- способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, формировать навык правильной осанки;

воспитательные:

- воспитывать волевые качества, умение добиваться поставленной цели;
- воспитывать физическую культуру личности.

Планируемые результаты освоения программы

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков в области семейного плавания

Планируемыми результатами освоения программы является:

Личностные:

- развитие разносторонней гармоничной личности
- достижение положительного психологического состояния в результате посещения занятий.

Метапредметные:

- укрепление здоровья, снижение заболеваемости
- профилактическое влияние на иммунитет ребенка

Предметные:

- приобретение навыков умения держаться на воде, правильной осанки;
- понимание вопроса и владение навыками выполнения упражнений семейного плавания;

Особенности обучения

Срок реализации: 1 год

Количество занимающихся в группе до 20 человек (или 10 пар).

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1часу.

Количество часов в год: 36 ч.

Занятия групповые, включающие в себя:

1. Теоретические: Устное изложение материала
   Объяснение
   Рассказ
2. Наглядные: Показ движений , и комплексов упражнений
   Работа по образцу

3. Практические: Отработка движений индивидуально, в парах
Тренировка навыков

Календарно-тематический план

№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов	Дата	
			план	факт
1	Вводное занятие. Освоение с водой	1	сентябрь	
2	Погружение в воду	1	сентябрь	
3	Погружение в воду	1	сентябрь	
4	Погружение с задержкой дыхания	1	сентябрь	
5	Погружение с задержкой дыхания	1	октябрь	
6	Погружение с задержкой дыхания	1	октябрь	
7	Держание на воде на спине и на груди с поддержкой руками	1	октябрь	
8	Держание на воде на спине и на груди с поддержкой руками	1	октябрь	
9	Держание на воде на спине и на груди с поддержкой руками	1	ноябрь	
10	Держание на воде на спине и на груди с поддержкой руками	1	ноябрь	
11	Скольжение по воде с плавательной доской на груди со страховкой родителя	1	ноябрь	
12	Скольжение по воде с плавательной доской на груди со страховкой родителя	1	ноябрь	
13	Скольжение по воде с плавательной доской на груди со страховкой родителя	1	декабрь	
14	Контрольное итоговое занятие	1	декабрь	
15	Скольжение по воде с плавательной доской на груди со страховкой родителя	1	декабрь	
16	Скольжение по воде с плавательной доской на груди со страховкой родителя	1	декабрь	
17	Скольжение по воде с плавательной доской на спине со страховкой родителя	1	январь	
18	Скольжение по воде с плавательной доской на спине со страховкой родителя	1	январь	
19	Скольжение по воде с плавательной доской на спине со страховкой родителя	1	январь	
20	Скольжение по воде с плавательной доской на спине со страховкой родителя	1	февраль	
21	Скольжение по воде с плавательной доской на спине со страховкой родителя	1	февраль	
22	Скольжение по воде на груди	1	февраль	
23	Скольжение по воде на груди	1	февраль	
24	Скольжение по воде на груди	1	март	
25	Скольжение по воде на груди	1	март	
26	Скольжение по воде на груди	1	март	
27	Скольжение по воде на груди	1	март	

28	Скольжение по воде на спине	1	апрель	
29	Скольжение по воде на спине	1	апрель	
30	Скольжение по воде на спине	1	апрель	
31	Скольжение по воде на спине	1	апрель	
32	Скольжение по воде на спине	1	апрель	
33	Скольжение по воде на спине	1	май	
34	Свободное плавание	1	май	
35	Свободное плавание	1	май	
36	Контрольное итоговое занятие	1	май	
ИТОГО		**36**		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие

Содержание, расписание, цели и задачи, особенности водных занятий семейного плавания

Техника безопасности

Правила техники безопасности. Пояснить необходимость их соблюдения, какие последствия могут быть в случае не соблюдения. Выучить и выполнить правила техники безопасности во время всего периода занятий.

Обучение базовым движениям семейного плавания в условиях мелкого бассейна.

Поддержки ребенка. Упражнения с продвижением вперед, назад, поворотами вокруг своей оси. Осуществляется адаптация к водным условиям, чувству «взвешенности» организма, формирование «чувства воды».

Обучение упражнениям семейного плавания с применением оборудования в условиях мелкого бассейна.

Упражнения в сочетании с движениями рук, различными хватами палки, доски и положений тела с поддержкой родителей. Проплывание дистанций с различными положениями палки. Основное применение аква-палки, обеспечивает разнообразие упражнений и направленность на освоение с водой в комплексе с обучением.

Обучение упражнениям семейного плавания без оборудования.

Аналогичные упражнения по адаптации к воде, получению начальных знаний и навыков поведения в воде, осуществляемые без предмета с поддержками родителей.

Обучение прыжкам. Прыжки осуществляются с обязательной подстраховкой тренера на бортике и родителя, находящегося в чаше. Прыжки из положения сидя на поручне, на бортике, стоя на бортике. Используются лишь прыжки вниз ногами.

Разучивание упражнений семейного плавания. После того как ребенок прошел освоение с водой, овладел умениями держаться на плаву с поддержкой родителя или с подвижной опорой, приступают к обучению элементам плавания без опоры, самостоятельно.

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 полугодиям по трем уровням: высокий, средний и низкий (Приложение 1). При оценивании учащихся вместе с родителями учитывается техника выполнения тестовых упражнения, понимание инструкции и

знание названия упражнений. После итогового контроля тренер дает рекомендации родителям для дальнейшего обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Велитченко В. К. Как научиться плавать.- М.: Терра-Спорт, 2020.- 96с., ил.
2. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. – Мн.: «Четыре Четверти», 2020.
3. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с нем. Микулина Л.Е. М., «Физкультура и Спорт», 2019. 96с с ил.
4. Каграманов Г.С. Исследование физического развития и методика физического воспитания детей преддошкольного возраста (На материалах сельской местности Таджикской ССР) : автореф. дис. канд. пед. наук / Г. С. Каграманов; Московский обл.пед.ин-т им.Н.К.Крупской. - М., 2021. - 23с. : ил.
5. Литвинов А.А Федчин В.Ф. Как научить своего ребенка плавать: учеб. метод. пособие.- СПбГУФК, 2020.
6. Макаренко Л.П. Учите плавать малышей. – М.: Физкультура и Спорт, 2020.
7. Литвинов, А. А. Азбука плавания для детей и родителей, бабушек и дедушек: для дошк. и мл. шк.возраста / А. А. Литвинов, Е. В. Ивченко, В. М. Федчин. - СПб. : Фолиант, 2021. – 107 стр. : ил.

Приложение 1

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и способов плавания.

№ п/п	***Плавательные движения***	***Высокий уровень***	***Средний уровень***	***Низкий уровень***
1.	Поддержки ребенка. Упражнения с продвижением вперед, назад, поворотами вокруг своей оси	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
2.	Упражнения в сочетании с движениями рук, различными хватами палки, доски и положений тела с поддержкой родителей. Проплывание дистанций с различными положениями палки	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
3.	Упражнения по адаптации к воде, получению начальных знаний и навыков поведения в воде, осуществляемые без предмета с поддержками родителей	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
4.	Прыжки из положения сидя на поручне, на бортике, стоя на бортике.	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
5.	Элементы плавания без опоры, самостоятельно	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания