
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 175

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
школы
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»

Возрастная группа 5–11 лет
Срок реализации 7 месяцев

г. Екатеринбург

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план.	5
3. Содержание программы	5
4. Планируемые результаты освоения программы	6
5. Календарный учебный график.	8
6. Мониторинг образовательных результатов.	9
7. Методические материалы	9

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» разработана с целью воспитания у обучающихся потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, на овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования. Программа рассчитана на обучающихся, не умеющих держаться на воде.

Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «**Обучение плаванию**» в МАОУ СОШ № 175 реализуется при оказании платных образовательных услуг.

Цель реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является содействие всестороннему развитию личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусматривает решение следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- овладение школой движений;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене;
- выработка представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к окружающим, смелости во время выполнения упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Для решения вышеперечисленных задач используют **принципы**.

1. Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому занимающемуся одинакового доступа к основам физической культуры, изменения сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

2. Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога.

3. Деятельный подход заключается в ориентировании занимающегося не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на развитие познавательных сил и творческого потенциала.

4. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом.

Предметом обучения плаванию занимающихся является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения занятий по плаванию является обеспечение *дифференцированного и индивидуального подхода* к занимающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, предназначена для обучающихся 5-11 лет.

Срок освоения программы составляет 7 месяцев в год.

Форма обучения: очная, групповая

Начало освоения программы: согласно распорядительному документу по формированию группы.

Программа разработана на 28 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность одного учебного занятия составляет 45 минут.

2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» определяет перечень, последовательность и распределение по периодам обучения разделов и тем программы, реализуемых в качестве платной образовательной услуги

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Правила предупреждения травматизма	1	1	0	Устный зачет
2	Раздел 2. Игры на воде	3	0	3	Наблюдения
3	Раздел 3. Практикум	24	2	22	
3.1	Плавательные упражнения для освоения в водной среде	6	0	6	Наблюдения
3.2	Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на спине	9	1	8	Устный зачет
3.3	Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди	9	1	8	Сдача нормативов.
	ИТОГО	28	3	25	

3. Содержание программы

Основы знаний о физической культуре, о плавании. Приёмы закаливания, способы самоконтроля. Общие и индивидуальные основы личной гигиены, профилактика нарушений осанки и поддержание достойного и опрятного внешнего вида. Причины травматизма на занятиях в воде и правила их предупреждения.

Стили плавания: кроль, брасс, плавание на спине, подводное плавание. Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на спине, кроль на груди. Согласование работы рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди и кролем на спине. Плавание одним из способов 25 метров.

Игры на воде. Знания о физической культуре: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения.

4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, через историю российского спорта;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации работы на результат, бережного отношении к материальным ценностям.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи

учебной деятельности;

- формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способствовать конструктивно, действовать даже в ситуациях неуспеха;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения познавательных задач;

- готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Обучающийся будет

знать:

- правила поведения на воде;
- особенности основных видов плавания;

уметь:

- Правильно выполнять комплексы общеразвивающих и имитационных физических упражнений направленных на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- Проплывать дистанцию изученным способом.

5. Календарный учебный график

Организация образовательной деятельности по оказанию платных образовательных услуг регламентируется календарным графиком, расписанием занятий платных образовательных услуг на срок освоения программы, которые разрабатываются и утверждаются образовательной организацией самостоятельно на текущий год.

№ п/п	Название программы	Сроки обучения
1	«Обучение плаванию» Группа обучающихся 5–7 лет	с 16.09.2019 по 26.10.2019 с 05.11.2019 по 28.12.2019 с 13.01.2019 по 21.03.2020 с 01.04.2020 по 20.05.2020
2	«Обучение плаванию» Группа обучающихся 8–11 лет	с 16.09.2019 по 26.10.2019 с 05.11.2019 по 28.12.2019 с 13.01.2019 по 21.03.2020 с 01.04.2020 по 20.05.2020

Нерабочими и праздничными днями являются:

- 1, 2,3,4,5,6 и 8 января - новогодние каникулы;
- 7 января - Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая - Праздник весны и труда;
- 9 мая - День Победы;
- 12 июня - День России;
- 4 ноября - День народного единства.

При совпадении выходного и нерабочего праздничного дней выходной день переносится на следующий после праздничного дня рабочий день, за исключением выходных дней, совпадающих с нерабочими праздничными днями.

6. Мониторинг образовательных результатов

Освоение обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» не сопровождается промежуточной и итоговой аттестациями.

Наиболее подходящей для дополнительных занятий может быть зачетная форма оценки достижений учащихся на основе проведения устных зачетов по технике безопасности и знанию терминологии, а также сдачи контрольных нормативов по темам курса. Итоговый зачет обучающемуся по всему курсу выставляется по следующим критериям: участие во всех промежуточных зачетах, наличие всех сданных нормативов.

Нормативы по плаванию без учёта времени:

5–7 лет мальчики и девочки 6–12 метров вольным стилем;

8–9 лет мальчики и девочки 12–25 метров вольным стилем;

10–11 лет мальчики и девочки 25–50 метров вольным стилем.

После успешного освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» документ об образовании не выдается.

7. Методические материалы

По своей структуре занятие по курсу «Обучение плаванию» делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью игр, упражнений, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, Индивидуальная работа. Подведение итогов занятия

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Форма организации учебного занятия – учебно-тренировочное.

Педагогические технологии: личностно-ориентированная, сотрудничества, игровая, здоровьесберегающая технология.

Материально-техническое обеспечение:

- Школьный бассейн шириной 6 м, длиной 12 м, глубиной от 0,8 до 1,2м;
- Доски для плавания, ласты, тонущие игрушки;

На основании СанПиН 2.1.2.1188-03 от 30 января 2003 года № 4 соблюдение температурного режима для учебных занятий в бассейне с детьми устанавливается: температура воды 29-31⁰С, температура воздуха 30-31⁰С.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575869

Владелец Маллаева Наталия Валентиновна

Действителен с 18.03.2021 по 18.03.2022