

Учредитель
Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
Муниципальное автономное образовательное учреждение
Города Калининграда гимназия № 40 им. Ю.А. Гагарина
(МАОУ гимназия № 40 им. Ю.А. Гагарина)

Принята на заседании методического (педагогического) совета Приказ № _____ «__» _____ 20__ г.	Утверждаю: Директор МАОУ гимназия № 40 им.Ю.А.Гагарина ФИО _____ от «__» 20__ г.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
практической направленности
« ПЛАВАНИЕ »**

Возраст обучающихся: 7-17 лет.
Срок реализации: 9 – 10 месяцев.

Автор программы:
Колесник Наталья Анатольевна,
Захарова Екатерина Александровна,
Погорецкая Лариса Александровна,
Пучкина Ольга Игоревна,
педагоги дополнительного образования

г. Калининград, 2023.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Спортивно - оздоровительное плавание – это подразделение оздоровительной физической культуры. Главные его цели – укрепление здоровья, улучшение физической формы, гармоничное влияние на все тело. Это жизненно-важный навык, необходимый, как для укрепления здоровья, так и для собственной безопасности в опасных ситуациях на воде. Плавание – как вид физической активности является эффективным инструментом закаливания, что формирует естественную стойкость к простудным инфекциям. Гармонично развивает все мышцы тела, задает адекватную и равномерную нагрузку. Помогает устранить или минимизировать нарушения в работе опорно-двигательного аппарата, улучшает чувство равновесия, координации в пространстве, благотворно воздействует на нервную систему, усиливает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, обменных систем. Плавание отлично тренирует дыхательную мускулатуру, практически, не травмоопасно для опорно-двигательного аппарата. Отлично разгружает позвоночник и суставы.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы — сформировать жизненно необходимый навык плавания, позволяющий эффективно реализовать образовательную деятельность, обучающихся в разновозрастных группах, прививать к здоровому образу жизни и укреплять здоровье, освоение спортивных способов плавания.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения. Быстрота – физическое качество, проявляющееся в способности организма реагировать на сигнал и производить однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

Брасс – стиль плавания, при котором спортсмен, располагаясь на животе сначала делает синхронное движение руками вперёд, после чего совершает гребок. В это время согнутые в коленях ноги выполняют толчок. Брасс характеризуется низкой скоростью перемещения, наибольшей сложностью освоения, но, в то же время, низкими энергозатратами и малым шумом.

Баттерфляй – стиль плавания. Переводится как бабочка и получил своё название из-за некоторой схожести с полётом бабочки. Но гораздо больше он похож на то, как плывет дельфин, поэтому этот стиль плавания называется «плыть дельфином». Баттерфляй оценивается как самый трудный в освоении, энергозатратный и тяжёлый стиль, поэтому пловцы, которые специализируются

на баттерфляе, наиболее физически развиты. Особенно у них развит плечевой пояс. Баттерфляй по скорости уступает только кролю.

Водное поло – командный водный вид спорта, целью в котором является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает оппонент в установленное время.

Выносливость — физическое качество, выражающееся в способности организма длительно выполнять работу на требуемом уровне интенсивности без снижения эффективности.

Гибкость – физическое качество, проявляющееся в способности атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

Исходное положение (И.п.) – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

Кроль – стиль плавания. Является самым быстрым стилем, а по затратам энергии располагается между баттерфляем и брассом. Плывая в описываемом стиле, спортсмен по очереди делает гребки немного согнутыми руками, ноги, при этом, по принципу ножниц попеременно двигаются вверх и вниз.

Кроль на спине – стиль плавания, при котором спортсмен, находясь на спине поочередно делает гребки руками не сгибая их, в это время ноги двигаются попеременно вверх и вниз. По скорости перемещения стиль уступает кролю и баттерфляю, опережая лишь брасс. Кроль на спине отличается тем, что лицо всё время располагается над водой, поэтому нет необходимости делать выдохи в воду.

Комплексное плавание — плавательная дисциплина, в ходе которой спортсмены поочередно плывут четырьмя разными стилями.

Ловкость — способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

Нагрузка – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

Ныряние в глубину — перемещение пловца преимущественно в вертикальной плоскости на определенное расстояние.

Ныряние в длину — перемещение пловца под водой преимущественно в горизонтальной плоскости на определенное расстояние.

Общая физическая подготовка (ОФП) — процесс развития и воспитания двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Плавание – способность или умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Прикладное плавание – способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.

Плаву́честь — способность тела держаться на поверхности воды.

Плотность — физическое свойство, характеризуется количеством массы вещества, приходящейся на единицу объема.

Поворот открытый – поворот, выполняемый без задержки дыхания.

Поворот закрытый – поворот, выполняемый с задержкой дыхания.

Периоды — объединяют в себе одну или несколько фаз и рассматривают плавательный цикл более укрупненно.

Работоспособность пловца — это текущие функциональные возможности его организма к эффективному выполнению физических упражнений в условиях тренировок и соревнований.

Разминка — комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

Ритм — соотношение частей (фаз) движения внутри одного цикла.

Сила – физическое качество - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сила лобового сопротивления - сила, направленная параллельно встречному обтекающему потоку (сила сопротивления движению тела).

Сила подъемная - сила, действующая перпендикулярно вверх по отношению к направлению потока.

Сопротивление волновое – сопротивление системы расходящихся и поперечных волн, возникающее при движении пловца по поверхности воды или на незначительной глубине под водой.

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка — педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к соревнованиям.

Спортивная форма — состояние спортивной готовности в определенный момент времени.

Стабильность техники — достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

Спортивное плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. **Судья** — лицо, следящее за соблюдением правил во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

Судья-секретарь — судья, ведущий протокол соревнований.

Судья-хронометрист — судья, фиксирующий время заплыва.

Синхронное плавание — водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку.

Траектория — воображаемый след движения.

Тактика — способ ведения спортивной борьбы.

Темп плавания — частота плавательных движений в единицу времени или количество циклов движений, выполненных за единицу времени.

Техника плавания — совокупность рациональных движений пловца, с помощью которых наиболее эффективно решается поставленная задача.

Техника спортивного плавания — совокупность или система индивидуальных рациональных движений пловца, регламентированных правилами соревнований, позволяющих ему достичь высокого спортивного результата.

Угол атаки тела — положение тела по отношению к обтекаемому потоку.
Утомление — временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы.

Фазы — части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами.

Физическая нагрузка — качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы.

Физическая подготовка — процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

Физическая работоспособность — определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем физической работы.

Физические качества — качественные характеристики двигательных способностей человека.

Функциональное состояние — интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека.

Цикл — периодически повторяющиеся одно законченное движение рук и ног.

Шаг — расстояние, на которое пловец продвигается за один полный цикл движений.

Экономичность техники — рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании. Критерий экономичности — обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена.

Эффективность техники — определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прилагаемых усилий и полученным результатом.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

Развитие физических способностей детей (в частности занятиями плавания) рассматривается сегодня, как одно из направлений в педагогике. Современный этап развития общества характеризуется развитием ускоренных темпов физических качеств. Внешние факторы служат предпосылкой для реализации творческих возможностей личности, имеющей в биологическом отношении безграничный потенциал. Становится актуальной задачей поиска подходов, методик, технологий для реализации потенциалов, выявления скрытых резервов личности. Современное общество нуждается в высокообразованных физически, готовых к достижению высоких результатов в спорте. С целью подготовки детей, владеющих знаниями и умениями современными физическими навыками, повышения уровня потенциала в соответствии с современными запросами, разработана и реализуется данная программа. Программа помогает освоить навык плавания для развития двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, а так же для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Успешность обучению плаванию детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов техники плавания.

Педагогическая целесообразность

разработки и применения данной образовательной программы программы в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью освоения и совершенствования навыка плавания для разновозрастных групп обучающихся;
- возможностью применять первоначальные представления о значении плавания для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о его позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о плавании, как части физической культуры и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- возможностью взаимодействовать со сверстниками по правилам в воде в бассейне и в открытых водоемах.

Плавание позволяет решить проблему занятости у детей в свободное время, пробуждает интерес к определенному виду спорта. Программа составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний и умений, а также приобрести практические навыки.

Практическая значимость образовательной программы

Содержание данной программы построено таким образом, чтобы обучающиеся под руководством преподавателя смогли приобрести или усовершенствовать свои навыки плавания, укрепили физическое здоровье, смогли сбросить накопившуюся излишнюю энергию, негативные эмоции. Разнообразный состав групп позволяет прививать навыки заботы о более младшем или слабом товарище, развивает навыки коммуникации, дает возможность накопить положительные эмоции. Плавание сегодня является одной из основных форм массового приобщения подрастающего поколения к спорту и здоровому образу жизни, решает одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, развивает физические и творческие способности детей.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Принципы отбора содержания:

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

- Индивидуального подхода к обучающимся. Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого обучающегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

- Наглядности. Использование наглядности повышает внимание обучающихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения. Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому обучающемуся индивидуально в виде поощрения или замечания. Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения.

Наглядный метод - показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Практический метод - метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Отличительные особенности программы

Набор детей в объединение осуществляется преимущественно из числа обучающихся МАОУ гимназии № 40 им. Ю.А. Гагарина и других образовательных учреждений. Зачисление в группы осуществляется заявлению родителей (законных представителей обучающихся). Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы 20 - 25 человек. Для зачисления на программу необходимо медицинская справка.

Цель образовательной программы - обучение детей спортивным стилям плавания, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи образовательной программы

Образовательные задачи программы:

- ознакомить с принципами здорового образа жизни и формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- ознакомить детей с принципами и правилами поведения во время занятий плаванием;
- научить основам техники плавания;
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по плаванию;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, силы, выносливости, развитию скоростно-силовых качеств;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Развивающие задачи программы:

- развивать координацию движений, силу, скорость, выносливость;
- укреплять здоровье обучающихся, устойчивость организма и неблагоприятным условиям внешней среды;
- развивать кругозор обучающихся;
- развивать интерес к плаванию, как виду спорта;
- выявить, развить и поддержать талантливых обучающихся;

Воспитательные задачи программы:

- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;

- воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
- формировать и закреплять основные гигиенические навыки, навыки самообслуживания, нормы поведения и привычка к их соблюдению.
- формировать целеустремлённость, самостоятельность, собранность, дисциплинированность, настойчивость, трудолюбие, уверенность в своих силах, волевое качество личности.
- создать и обеспечить необходимые условия для гармоничного физического и личностного развития обучающихся. Уровень воспитанности отслеживается по показателям: активность, трудолюбие, ответственность, организованность, культура общения.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Седьмой – восьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет школьников всё ещё эластичен и подвержен деформации. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, ярко выражен грудной тип дыхания.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

В возрасте 9-11 лет интенсивно развиваются сердечно-сосудистая и дыхательная системы. На возраст 9-13 лет приходится скачкообразный прирост относительной (в пересчёте на 1 кг веса тела) мышечной силы.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 10 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счёт увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 10-12 лет.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершённость формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей

10-12 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Возрастные психологические особенности детей 12-15 лет.

- Ведущая потребность – общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции.
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости).

Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе тела. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата

сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

В 15-17 лет у подростков заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомлению. У девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В этом возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

- Возрастные психологические особенности детей 15-17 лет:
- Кризис идентичности. Формирование нового Я – образа (я - взрослый), создание первичной жизненной концепции.
- Профессиональное самоопределение
- Период формирования, опробования и усвоения системы ценностей и социальных установок. Период формирования социальных компетенций.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 – 17 лет.

- Для работы с обучающимися используются 2 бассейна;
- малая ванна 7м х3 м - предназначен для детей не умеющих плавать
 - большой бассейн 25.95м х 8.47м для совершенствования навыка плавания
 - Специальный отбор не предусмотрен;
 - Зачисление в группы осуществляется с 7 до 17 лет, без учёта уровня подготовки обучающихся;
 - Требуется медицинская справка.
 - Состав группы 20 - 25 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Очная.

Основной формой занятий является урок, который состоит из 3-х частей
подготовительной, основной и заключительной.

Урок плавания проводится на суше и в воде. Первая и последняя части урока проводятся обычно на суше, основная его часть в воде.

Подготовительная часть урока продолжается до 10 минут. Она включает гигиенические процедуры, медицинский осмотр, перекличку, разъяснение задач и содержания урока, ознакомление детей на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части урока внимание детей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнении задач и решения целей урока.

Основная часть урока — освоение с водой, изучение и выполнение плавательных движений, техники выполнения этих движений. Эта часть урока продолжается в течение до 20 минут и делится на два этапа. Первый этап непосредственно сама плавательная подготовка с использованием всех обучающих упражнений и методов (продолжительностью то 10 до 15 минут). И второй этап постепенное снижение нагрузки с использованием игровых моментов и развлечений в воде, свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного (продолжительностью от 5 до 10 минут).

Заключительная часть урока включает в себя организованный выход из бассейна, построение, краткое подведение итогов урока с выделением успехов и неудач, как всего класса, так и отдельных учеников. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Эта часть урока длится до 10 минут, так же включая в себя организационные моменты по гигиеническим процедурам и контроль за тщательным вытиранием и просушиванием, подготовки к последующим по учебному расписанию урокам.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 68 часов/ 34 часа (добавляются 8 часов при продлении занятий на месяц в летний период для детей обучающихся 2 раза в неделю и 4 часа для обучающихся 1 раз в неделю.) Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа (для групп обучающихся 2 раза в неделю) и 1 час (для групп обучающихся 1 раз в неделю). Занятия проводятся по 1 академическому часу.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев (10 месяцев при продлении занятий на месяц в летний период). На полное освоение программы требуется 68 часов (для групп обучающихся 2 раза в неделю) / 34 часа (для групп обучающихся 1 раз в неделю)

Основные методы обучения

Образовательный процесс строится с учетом следующих методов:

- Индивидуального подхода к обучающимся.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого обучающегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

- Наглядности.

Использование наглядности повышает внимание обучающихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. При обучении плаванию применяются три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому обучающемуся индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения.

Наглядный метод - показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Практический метод - метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Методы обучения

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

Методы организации и осуществления учебно- познавательной деятельности:

словесные;

наглядные (показ педагогом приёмов исполнения, показ по образцу);
практически - действенные (упражнения на отработку практических навыков);
инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные обучающиеся обучают менее подготовленных);

информационные (объяснение, инструктаж, консультирование). побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение порицание и создание ситуации успеха).

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебнопознавательной деятельности:

практический контроль и самоконтроль (анализ умения выполнять технические упражнения);

наблюдения (изучение обучающихся в процессе обучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

Информационно-рецептивный метод применяется во время практических занятий. *Репродуктивный метод* обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков определённого вида работ.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие.

Планируемые результаты

Планируемые результаты.

По итогам обучения по программе ребенок будет демонстрировать следующие результаты:

Обучающиеся будут знать/ понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

Обучающиеся будут уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, дыхание;
 - свободно держаться на воде;
 - уверенно овладеть одним из стилей плавания;
 - знать основы и принципы нескольких стилей плавания;
 - 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
- Обучающиеся будут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:
- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
 - для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для отдыха.

Основной ожидаемый результат – уверенное владение четырьмя стилями плавания, активное участие обучающихся в спортивных соревнованиях по плаванию, улучшение физических показателей. Педагог прослеживает результаты обучающихся в ходе мониторинга достижений обучающихся.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Контроль над освоением учебного материала осуществляется педагогом в ходе занятия. Это – визуальный контроль правильного выполнения технических элементов.

- Участие в школьных и городских спортивных мероприятиях.

- Сдача норм ГТО по плаванию. Участие в соревнованиях, на которых обучающиеся имеют возможность закрепить свои полученные умение, попробовать самостоятельно принимать решения («Весёлые старты на воде», эстафеты и т.д.)

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс проводится:

- текущий контроль в виде контрольных заплывов в конце освоения изучения раздела программы.

- итоговый контроль проводится в виде итоговой аттестации по окончанию изучения курса в виде заплывов на время, игр на воде, эстафет.

Обучающиеся участвуют также в соревнованиях по плаванию муниципального, регионального и всероссийского уровня, например, в спартакиаде школьников.

Учебный план 1(68 часов)

№	Разделы программы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Формирование навыка правильного дыхания в воде (вперед-вниз и в сторону)	4	0,5	3,5	Игры, контрольные заплывы, соревнования
2	Обучение технике плавания способом баттерфляйили брасс	7	2	5	
3	Постановка эффективной работы ног приплавании способом "кроль на груди" и "кроль на спине"	24	0,5	23,5	
4	Изучение и совершенствование правильной работы ног приплавании кролем на спине	6	0,5	5,5	
5	Плавание способом кроль на груди в полной координации работы ног, рук и дыхания	11	0,5	10,5	
6	Плавание способом кроль на спине в полной координации работы рук, ног и дыхания	10	0,5	8,5	

7	Изучение стартов и поворотов Действия при внезапном падении в водоем и приемы освобождения от верхней одежды в воде	4	0,5	3,5	
9	Диагностика	2	0,3	1,7	Курсовая и педагогическая диагностика
	Учебный год	68			
	ВСЕГО	68			

Учебный план 2 (34 часа)

№	Разделы программы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Формирование навыка правильного дыхания в воде (вперед-вниз и в сторону)	4	0,5	3,5	Игры, контрольные заплывы, соревнования
2	Обучение технике плавания способом баттерфляй или брасс	4	0,5	3,5	
3	Постановка эффективной работы ног при плавании способом "кроль на груди" и "кроль на спине"	6	0,5	5,5	
4	Изучение и совершенствование правильной работы ног при плавании кролем на спине	6	0,5	5,5	
5	Плавание способом кроль на груди в полной координации работы ног, рук и дыхания	5	0,5	4,5	
6	Плавание способом кроль на спине в полной координации работы рук, ног и дыхания	5	0,5	4,5	
7	Изучение стартов и поворотов Действия при внезапном падении в водоем и приемы освобождения от верхней одежды в воде	2	0,5	1,5	
9	Диагностика	2	0,3	1,7	Курсовая и педагогическая диагностика

	Учебный год	34
	ВСЕГО	34

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступают документы, указанные в разделе «Нормативно-правовые акты».

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия. (обеспечение)

Занятия по обучению плаванию проводятся в бассейне МАОУ гимназии № 40 им. Ю.А.Гагарина, который соответствует нормам СанПин.

Перечень оборудования:

• плавательные доски	40
• мячи резиновые разных размеров	15
• мячи надувные разных размеров	20
• тонущие игрушки	50
• надувные круги	2
• нарукавники	8
• ласты в ассортименте	50

• обручи гимнастические	3
• аква палки	15
• разделительная дорожка	4
• Шесты алюминиевые	2
• Спасательные средства	4

Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

Методическое обеспечение и пространственно-предметная среда:

- стенд «Правила поведения на воде»;
- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- схемы, фотографии, иллюстрирующие элементы плавания
- картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;

Кадровые.

Реализацию программы обеспечивают педагоги дополнительного образования, имеющие соответствующее образование, а также спортивные разряды по плаванию не ниже первого взрослого.

Оценочные и методические материалы.

Контроль над освоением учебного материала осуществляется педагогом в ходе занятия. Это – визуальный контроль правильного выполнения технических элементов.

Проводятся контрольные срезы пройденного материала. Оценки выставляются следующим образом:

а) при плавании заданной дистанции не допускаются ошибки в технике исполнения данного способа плавания – ставится оценка «5» (пять)

б) при плавании заданной дистанции допуская одну ошибку в выполнении техники данного способа - ставится оценка «4» (четыре) при плавании заданной дистанции допускается две ошибки в выполнении техники данного способа - ставится оценка «3» (три)

- Участие в школьных и городских спортивных мероприятиях.
- Сдача норм ГТО по плаванию. Участие в соревнованиях, на которых обучающиеся имеют возможность закрепить свои полученные умения, попробовать самостоятельно принимать решения («Весёлые старты на воде», эстафеты и т.д.)

Уровневая дифференциация образовательной программы

К вводу относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 7 до 17 лет. При этом срок освоения программы составляет не менее 18 часов. Результатом обучения является освоение обучающимися образовательной программы и

переход на ознакомительный уровень не менее 20% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

К ознакомительному уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 7 до 17 лет. При этом срок освоения программы составляет не менее 2 месяцев, время обучения – 2 часа в неделю (для групп обучающихся 2 раза в неделю) и 1 час в неделю (для групп обучающихся 1 раз в неделю) Результатом обучения является освоение обучающимися образовательной программы и переход на базовый уровень не менее 25% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

К базовому уровню относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 7 до 17 лет, осваивающим программы начального общего, основного общего, среднего общего образования. При этом срок освоения программы составляет не менее 1 года, время обучения – 2 часа в неделю (для групп обучающихся 2 раза в неделю) и 1 час в неделю (для групп обучающихся 1 раз в неделю) для программ, формирующих современные умения и навыки для учебы, жизни и труда. Результатом обучения является участие в конкурсных мероприятиях, включенных в рекомендуемый Министерством образования Калининградской области перечень, а также региональных, муниципальных и всероссийских олимпиадах не менее 50% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; включение в число победителей и призёров перечня конкурсных мероприятий, рекомендуемых Министерством образования Калининградской области, а также региональных, муниципальных и всероссийских олимпиад не менее 10% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; переход на углублённый уровень не менее 25% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел №1. Формирование навыка правильного дыхания в воде (вперед- вниз и в сторону)

- а) Имитационные упражнения для дыхания вниз-в сторону на суше
- б) Упражнение "кораблик"
- в) Упражнение "выдуй пузыри"
- г) Упражнение " Попловок", «Звёздочка» держась за бортик и без поддержки.
- д) Отработка дыхания вперед-вверх стоя в воде лицом к бортику в исходном положении - упор прямыми руками о бортик в наклоне вперед
- е) То же, что и д), но в движении, опираясь руками о плавательную доску
- и) Дыхание вперед-вверх в координации с работой ног кролем на груди с плавательной доской в руках

к) Передвижение шагом по дну бассейна с гребковыми движениями рук кролем и дыханием вниз-в сторону

л) Передвижение шагом по дну бассейна, держась одной рукой за плавательную доску, а другой выполняя гребковые движения кролем, акцент на правильном дыхании под гребущую руку

м) Плавание с помощью работы рук (ноги с колобашкой), акцент на правильное положение головы во время вдоха и выдоха

Раздел №2. Обучение технике плавания способом баттерфляй или брасс
Обучение технике плавания «ноги – брасс (баттерфляй)»

Обучение технике плавания «Руки – брасс (баттерфляй)»

Обучение плаванию в полной координации «ноги, руки – брасс (баттерфляй)»

Раздел №3. Постановка эффективной работы ног при плавании способом "кроль на груди" и "кроль на спине"

а) Имитационные упражнения работы ног на суше

б) Работа ног кролем на бортике в упоре сидя сзади, ноги в воде

в) Работа ног кролем в исходном положении лежа на груди на воде, держась руками за передний край бортика, лицо опущено в воду

г) То же, что и В), но дыхание вперед-вниз

д) Плавание с помощью работы ног кролем на груди, держась за плавательную доску, дыхание вперед-вниз

е) Работа ног кролем в исходном положении лежа на спине на краю бортика, держась руками за передний край бортика, акцент на работе стопы

и) Скольжение на спине с работой ног поперек бассейна

к) Проплывание длины бассейна с помощью работы только ног

Раздел №4. Изучение и совершенствование правильной работы ног при плавании кролем на спине

а) Имитационные упражнения на суше: "Мельница вперед", "Мельница назад"

б) Работа рук кролем на груди в согласовании с дыханием в сторону-вниз на суше

в) Передвижение шагом по дну бассейна в наклоне вперед с выполнением гребковых движений руками и дыханием вниз-в сторону

г) Плавание с помощью работы только рук кролем на груди, дыхание вниз-в сторону

д) Передвижение шагом по дну бассейна спиной вперед с попеременной работой рук как при плавании кролем на спине

е) Плавание с помощью работы только рук кролем на спине в согласовании с дыханием

Раздел №5. Плавание способом кроль на груди в полной координации работы ног, рук и дыхания

а) Имитационные упражнения на суше: "Мельница вперед", "Мельница назад"

б) Проплывание отрезков 5-10 метров с помощью работы ног и гребководной рукой. Другая рука вытянута вперед с опорой о колобашку.

в) Проплывание отрезков 8-11 метров в полной координации работы руки ног и дыхания кролем на груди

г) Работа в парах. Первый лежит на груди и выполняет гребковые движения кролем в сочетании с дыханием вниз-в сторону. А второй держит первого за голени и передвигается вперед шагом.

д) Плавание кролем на груди в полной координации движений с касанием большим пальцем рук середины бедра

Раздел №6. Плавание способом кроль на спине в полной координации работы рук, ног и дыхания

а) Имитационные упражнения на суше: "Мельница вперед", "Мельница назад"

б) Плавание на спине с помощью работы только рук

в) Плавание на спине с помощью работы ног и гребковых движений одной рукой, другая рука вытянута вверх

г) Работа в парах. Первый лежит на спине и выполняет гребковые движения руками, а второй держит его за голени и передвигается шагом по дну бассейна.

д) Плавание способом кроль на спине в полной координации работы рук, ног и дыхания.

Раздел №7. Изучение стартов и поворотов

а) Имитационные прыжковые упражнения на бортике

б) Изучение и выполнение упражнения "спад" в воду

в) Выполнение старта с бортика бассейна с последующим скольжением на груди

г) Выполнение старта с бортика бассейна и активное "включение" ног и рук при плавании кролем на груди

д) Выполнение старта при плавании кролем на спине

е) Отработка эффективного толчка ногами и последующего вылета из воды, выполняя старт с продвижением над плавательной дорожкой

и) Отработка активного "включения" ног после вхождения в воду при старте на спине ("выход")

к) Отработка поворота "маятник" на суше и в воде при плавании кролем на груди

л) Отработка простейшего поворота с опорой на руку и разворотом тела при плавании кролем на спине

Раздел №8. Действия при внезапном падении в водоем и приемы освобождения от верхней одежды в воде

а) Теоретическая часть

б) Отработка различных вариантов входа в воду при падении с бортика

в) Отработка приемов снятия обуви и верхней одежды (пальто, куртка) в воде

г) Методы ориентирования в воде

Раздел №9. Диагностика

Диагностика изначальных показателей.

Сдача контрольных нормативов согласно годового плана.

Эстафеты.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

(с 02.09.2024 года по 31 мая 2025 года)

При продлении в летний период занятия проводятся с 02.09.2024г. по 30.06.2025г.

Учебный год начинается со 2 сентября и заканчивается 31 мая – всего 36 недель.

Выходные и праздничные дни: 4 ноября, 1-12 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая. Занятия на зимних каникулах (31.12 – 12.01) не проводятся.

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа технической направленности «ПЛАВАНИЕ»
1.	Начало учебного года	9 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раз в неделю (для групп обучающихся 2 раза в неделю) /1 час в неделю (для групп обучающихся 1 раз в неделю)
5.	Количество часов	72 часа / 34 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	09.09.2024-31.05.20245
8.	Период реализации программы при продлении занятий в летний период	с 02.06.2024 – 30.06. 2025

Рабочая программа воспитания содержит:

- цель и особенности организуемого воспитательного процесса;
- формы и содержание деятельности (конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности., виды и формы индивидуальной или совместной с детьми деятельности, для достижения цели воспитания (инструктаж по правилам и поведению обучающихся в раздевалках, бассейне, в том числе в воде и открытых водоёмах, беседа о важности гигиены до и после занятий).
- планируемые результаты и формы их проявления;

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

Гражданско-патриотическое – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

Нравственное и духовное воспитание – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Интеллектуальное воспитание – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

Социокультурное и медиакультурное воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Правовое воспитание и культура безопасности – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

Воспитание семейных ценностей – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Экологическое воспитание – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Художественно-эстетическое воспитание – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

ФОРМА КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	«Новогодний праздник на воде»	Игровое занятие	С 16.12.2024г. по 25.12.2024г.
2.	Семейный праздник «Лад»	Открытый урок	С 13.01.2025г. по 30.01.2025г.
3.	Эстафета на воде, приуроченная ко Дню защитника Отечества	Игровое занятие	С 17.02.2025г. по 22.02.2025г.
4.	Игровое занятие. Приуроченное к празднику 8 Марта	Игровое занятие	С 03.03.2025г. по 07.03.2025г.
5.	Эстафета, посвящённая празднованию 9 мая	Игровое занятие	С 02.05.2025г. по 08.05.2025г.
6.	Итоговое игровое занятие.	Игровое занятие	С 26.05.2025г. по 30.05.2025г.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к ЗОЖ, труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.
- 10) инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
- 11) основные гигиенические навыки, навыки самообслуживания, нормы поведения и привычка к их соблюдению.
- 12) целеустремлённость, самостоятельность, собранность, дисциплинированность, настойчивость, трудолюбие, уверенность в своих силах, волевое качество личности.

Цель – достижение и в дальнейшем поддержание желаемого уровня здоровья, повышение качества жизни, обучение плаванию, развитие физических качеств, формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, активность, трудолюбие, ответственность, организованность, культура общения.

Используемые формы воспитательной работы: групповые занятия, индивидуальный подход, комбинированные занятия. соревновательная деятельность.

Методы: беседа, рассказ, иллюстрация, видео материал.

Планируемый результат: повышать мотивацию к обучению и совершенствованию плаванию, сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в группе; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в бассейне.	Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне. Гигиенические требования к пловцу.	В рамках занятий	Сентябрь

2.	Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде. Правила плавания.	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Октябрь
3.	Правила купания в открытых водоемах. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Ноябрь
4.	Спортивное плавание, основные стили плавания.	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Декабрь
5.	Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.	здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	Январь
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Беседа о празднике «Победы 9 мая»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май
	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Апрель, май

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

– Положения о рабочих программах в МАОУ гимназии № 40 им. Ю. А. Гагарина;

– Программ УМК, авторских программ Примерной программы по физической культуре 1-4 классов. – М.: Просвещение, 2016 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2016 г.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 №273-ФЗ;

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 №599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 №597

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

6. СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 г. №44);

7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28)

Для педагога дополнительного образования.

1. Плавание . Н.Ж. Булгакова Москва «Физкультура и Спорт» 2001г

2. Плавайте на здоровье, Л.П.Макаренко 1988г.

3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002 Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977

4. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР. Советский Спорт 2006

5. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П. Плавание: игровой метод.– «ОлимпияПресс» 2006 г.

6. Короп Ю.А., Дубовик М.С. "Игры и игровые упражнения для начального обучения плаванию" Пособие для учителя – Радшкола, 1991 г.

7. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию / Под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»

Интернет-ресурсы:

1. [https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/](https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/02/03/dopolnitelnaya_obshcheobrazovatel'naya_obshcherazvivayushchaya_programma_o_buch_enie_plavaniyu_v_basseyne.docx)

[02/03/dopolnitelnaya_obshcheobrazovatel'naya_obshcherazvivayushchaya_programma_o_buch_enie_plavaniyu_v_basseyne.docx](https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/02/03/dopolnitelnaya_obshcheobrazovatel'naya_obshcherazvivayushchaya_programma_o_buch_enie_plavaniyu_v_basseyne.docx)

2. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-ort/library/2017/04/18/programmapo-plavaniyu-0>

3. <https://multiurok.ru/files/raboचाia-programma-po-plavaniiu.htm>