

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа
«Шторм»

Согласована
Педагогическим советом
от «20» сентября 2023 г.

Протокол № 1



Директор МБУ ДО «Шторм»
ФИО Крыльчик В.В.
2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно – спортивной направленности
«Спортивно оздоровительная группа по подготовке к обучению
плаванию» (СОГ)**

Возраст обучающихся: от 5- 8 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Цырельчук В.В.
педагог дополнительного образования

Пгт.Янтарный
2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Подготовка к обучению плаванию – система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития. Изучая данную дисциплину дошкольники и младшие школьники знакомятся с основами здорового образа жизни, овладевают навыками плавания.

Ведущие теоретические идеи, на которых базируется программа

Ведущая идея данной программы — создание современной физкультурно оздоровительной среды, позволяющей эффективно реализовывать подготовку к обучению плаванию. Содержание программы направлено на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Кроль на груди -Это самый быстрый стиль плавания. Главное в этом виде – равномерное дыхание и отличное владение своим телом.

Кроль на спине -Во время плавания таким способом спортсмен ложится на воду лицом вверх.

Брасс (фр. *brasse* от фр. *brasser* — месить, перемешивать) — стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

Челночный бег — эффективный вид кардио-нагрузки, направленный на развитие скоростно-силовых качеств. Представляет из себя многократное прохождение одной и той же дистанции в прямом и обратном направлении с разворотом на 180 градусов.

Направленность программы дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительная группа по подготовке к обучению плаванию», (Далее-«СОГ по подготовке к обучению плаванию») имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения программы – базовый

Программа разработана и реализуется с целью создания новых мест дополнительного образования детей в рамках реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Актуальность образовательной программы заключается в подготовке к обучению плаванию детей, как жизненно-необходимому навыку, с учетом проживания на морском

побережье. Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека, способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа «СОГ по подготовке к обучению плаванию» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть жизненно необходимыми знаниями, умениями и навыками поведения на воде. Подготовка к обучению плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы. Физические упражнения способствуют повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Практическая значимость образовательной программы: содержание данной программы построено таким образом, что, занятия на суше позволяют: усовершенствовать технику плавания; развить силу, скорость и выносливость у обучающихся, растянуть мускулатуру; увеличить гибкость и подвижность суставов; точно прорабатывать группы мышц; достичь хороших тренировочных и спортивных результатов; поддерживать физическую форму.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Процесс обучения по программе «СОГ по подготовке к обучению плаванию» в основном построен на реализации дидактических принципов:

Принципы сознательности и активности предусматривают сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о навыках плавания; повышает ответственность поведения на открытой воде

Принцип доступности и учета возрастных особенностей - требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, индивидуальным способностям и возрасту, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от медленного к быстрому, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования плавательных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения спортивных заданий.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах, которые организуются в спортивном комплексе, не имеющем «мелкой воды»- ванны бассейна глубиной 60-80 см. То есть, программа рассчитана на обучение плаванию в специализированных бассейнах для детей от 5-8 лет, а специфика предполагаемых занятий по этой программе - это начальное обучение в «сухом зале» и дальнейшее обучение плаванию проводить сразу на «большой воде». Обучение доступно большому кругу детей (нет профессионального отбора), значительно меньше срок и объем изучаемого материала, ниже уровень требований к способностям и физическим данным обучающихся.

Цель программы:

Создание и обеспечение необходимых условий для самореализации обучающихся посредством подготовке к обучению плавания, воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально- ответственной личности

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение безопасному поведению на занятиях, отдыхе на воде, в критических ситуациях;
- обогащение двигательного опыта;
- обучение основам техники всех видов плавания;

Развивающие:

- развитие выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;
- развитие навыков здорового образа жизни;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к плаванию;
- развивать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Воспитательные:

- воспитание общей культуры развития личности обучающегося для самоопределения и самореализации.

Психолого- педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5-8 лет. Набор в группу осуществляется только из числа детей, посещающих образовательную организацию, разместившую программу

Особенности организации образовательного процесса: Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Наполняемость групп от 10 до 30 человек. Для зачисления на программу необходима медицинская справка.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения- очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год –104 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 30 минут, согласно (СанПин 01.01.2021 для детских садов, школ), между занятиями установлены 10 минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академическом часу.

Объем и срок освоения программы: срок освоения программы 1 год. На полное освоение программы требуется 104 часа, включая входной мониторинг и проведение открытых спортивных мероприятий.

Основные методы обучения

Основной *формой образовательного процесса* является занятие.

Каждое занятие содержит теоретическую и практическую работу по закреплению пройденного материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как настойчивость, целеустремлённость, выдержка и желание работать в группе.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся.

В ходе реализации программы используются следующие *формы обучения*:

По охвату детей: групповая;

По характеру учебной деятельности: игровые, интервальные, круговые тренировки-занятия; конкурсы и танцевальные фестивали (форма итогового, иногда текущего) контроля проводится с целью определения уровня усвоения содержания образования, степени готовности к самостоятельной работе, выявления наиболее способных и талантливых детей).

Методы обучения:

К основным методам обучения, в которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснений, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода позволяет педагогу создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных пловцов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивает наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения старших дошкольников и младших школьников, так, как у них явно выражена способность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания, соревновательный метод, игровой метод.

Планируемые результаты

После завершения реализации программы обучающиеся получают не только новые знания и навыки, но также надпредметные компетенции: умение работать в команде, способность

анализировать информацию и т.д.

Образовательные:

- знают плавательную терминологию,
- знают роль и значение занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

-сформированы навыки: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;

Развивающие:

-выполняют основные технические элементы при плавании всеми спортивными способами плавания, как в упражнениях, так и в полной координации.

-выполняют комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.

Воспитательные: умеют работать в команде, воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Обучающиеся смогут овладеть жизненно необходимым навыком плавания и широким кругом двигательных навыков, способных проявлять морально-этические и волевые качества.

Механизм оценивания образовательных результатов

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Уровень теоретических знаний.		
Обучающийся знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующие корректировки наводящими вопросами	Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом
Уровень практических навыков и умений.		
Требуется контроль педагога за выполнением	Требуется периодическое напоминание о том, как работать	Способен самостоятельно конструктивно взаимодействовать в группе

Формы подведения итогов реализации программы

Мониторинг знаний, умений, навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы мониторинга успеваемости обучающихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

Программа предусматривает вводный мониторинг (сентябрь), промежуточный мониторинг (декабрь), итоговый мониторинг (май), который заключается в оценке знаний, умений и навыков, полученных обучающимися.

Входящий мониторинг – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся в начале учебного года.

Промежуточный мониторинг – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения разделов., тем в конце декабря.

Итоговый мониторинг - оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по завершению учебного года. По результатам итогового мониторинга оформляется аналитическая справка.

Мониторинг знаний, умений, навыков обучающихся проводится с использованием методов:

педагогического наблюдения, выполнения нормативов, и определяется уровень (низкий, высокий, средний) достижения обучающимися результатов освоения программы.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию.

Общая физическая подготовленность

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

- Челночный бег 3 x 10 м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

Специальная физическая подготовленность на суше:

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).
- Подвижность в голеностопном суставе.

Специальная физическая подготовленность в воде:

- Скоростные возможности (25-50 м).

Техническая (плавательная) подготовленность:

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы

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.

-формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников;

- наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Материально – техническое обеспечение программы

№	Наименование оборудования	Кол-во шт.
1	Скакалка гимнастическая	25
2	Скамейка гимнастическая штук	3
3	Дорожка ортопедическая	2
4	Дорожка резиновая	3
5	Доска-кал абашка	3
6	Музыкальный центр	1
7	Гантели переменной массы от 0,5 до 1кг	25
8	Гимнастический мат «Пирует	1
9	Гимнастический мат «Сальтар»	1
10	Буй для водных спортивных соревнований	1

В рамках создания новых мест для реализации программы приобретено следующее оборудование:

- Акробатический надувной комплект «Джуниор»
- Гимнастический мат «Пирует»
- Гимнастический мат «Сальтар»
- Гимнастический фляк-тренер «Сальтуй»
- Гимнастический фляк-тренер «Лимон»
- Стабилизатор спортивных снарядов комплект из двух деталей для фиксации
-

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы.

Спортивный зал, соответствует санитарным нормам СанПин

Пространственно- предметная среда:

Спортивный зал, оборудованный снарядами.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы	Формы занятий	Учебно-методические пособия	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Набор в	Групповая.	Инструкция по	Устный опрос на

	группу, инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу: цели, задачи, режим занятий.	Беседа	технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	усвоение понятий.
2	История возникновения вида спорта плавания	Групповая Беседа	Фото и видеоматериалы	Устный опрос на усвоение понятий.
3	Общая физическая подготовка	Практические групповые занятия	Фото и Видеоматериалы. Показ	Текущий. Кто что может практически-после каждого занятия. Промежуточный.
4	Специальная физическая подготовка	Практические групповые и индивидуальные занятия	Видео материалы, музыкальное сопровождение	Промежуточный (практическое выполнение композиции)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов			Самостоятельная подготовка	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Влияние физических упражнений на организм человека История возникновения и развития плавания как вида спорта	4	4	0	Виды плавания, история возникновения вида спорта плавания	Опрос
2	ВХОДЯЩИЙ МОНИТОРИНГ	2	1	1		Выполнение контрольных нормативов
3	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	63	0	63	Комплекс общеразвивающих упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений
3.1.	Комплексы упражнений на развитие основных физических	31	0	31	Комплекс общеразвивающих упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения

	качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).					упражнений
3.2.	Тренировка общей выносливости. Равномерное развитие мышечной системы. Развитие реакции, ловкости, координации. Расширение базы двигательных навыков.	32	0	32	Комплекс общеразвивающих упражнений	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений
4.	ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ МОНИТОРИНГ	2	0	2		Выполнение контрольных нормативов
5.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	31	0	31		
5.1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами;	15	0	15	Комплекс для специальной физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов
5.2.	Согласования движений ногами и дыхания;	16	0	16	Комплекс для специальной физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов
8	ИТОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ	2	0	2		Аналитическая справка
	Всего часов:	104	5	99		
	ИТОГО:	104				

Задачи обучения

Образовательные:

- обучение безопасному поведению на занятиях, отдыхе на воде, в критических ситуациях;
- обогащение двигательного опыта;
- обучение основам техники всех видов плавания;

Развивающие:

- развитие выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;
- развитие навыков здорового образа жизни;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к плаванию;
- развивать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную

деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Воспитательные:

-воспитание общей культуры развития личности обучающегося для самоопределения и самореализации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
(104 занятия, 1 занятие в неделю по 2 академических часа)

№	Тема	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие	Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий. Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием. Практика: Знакомство группы, упражнение на знакомство Результат: знания о влиянии физических упражнений на организм человека	1
2	Инструктаж по технике безопасности	Теория: Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Практика знакомство с спортивным оборудованием Результат: знания по технике безопасности	1
3	История возникновения и развития плавания, как вида спорта	Теория История возникновения и развития плавания как вида спорта Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием Результат овладение знаниями по поведению в плавательном бассейне	1
4	Характеристика видов плавания	Теория Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию. Достижения отечественных пловцов на	1

		мировых первенствах и Олимпийских играх. Результат овладение знаниями по видам плавания	
Итого:			4
5	Входящий мониторинг	Теория мониторинг истории возникновения и развития видов спорта плавание, техника безопасности в бассейне, спортзале. Практика мониторинг стартового уровня образовательных возможностей обучающихся в начале учебного года. Результат выявленный уровень мотивации к обучению по программе.	2
Итого:			2
6	Общая физическая подготовка	Практика Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей). Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты). Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. <ul style="list-style-type: none"> • различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.); • кроссовая подготовка общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах); • подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости. Упражнения на расслабление Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д. Акробатические упражнения Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок	63

		<p>вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.</p> <p>Результат укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма.</p>	
Итого:			63
	Промежуточный мониторинг	<p>Теория мониторинг истории возникновения и развития видов спорта плавание, техника безопасности в бассейне, спортзале.</p> <p>Практика мониторинг стартового уровня образовательных возможностей обучающихся в начале учебного года.</p> <p>Результат выявленный уровень мотивации к обучению по программе.</p> <p>Оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения разделов., тем в конце декабря.</p>	2
Итого:			2
	Специальная физическая подготовка	<p>Практика Общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общего физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению упражнений в воде;</p> <p>Результат укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма</p>	31
Итого:			31
	Итоговый мониторинг	<p>Теория мониторинг истории возникновения и развития видов спорта плавание, техника безопасности в бассейне, спортзале.</p> <p>Практика мониторинг стартового уровня образовательных возможностей обучающихся в начале учебного года.</p> <p>Результат</p> <p>Мониторинг уровня и качества освоения обучающимися программы по завершению учебного года. По результатам итогового мониторинга оформляется аналитическая справка.</p>	2

Всего:		104
--------	--	-----

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подготовка к обучению плаванию СОГ»
	Начало учебного года	01 сентября
	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	52 учебные недели
	Продолжительность учебной недели	5 дней
	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
	Окончание учебного года	31 августа
	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Программа направлена на: приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а так же решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Программа реализуется очно, в течение всего пребывания обучающихся в Учреждении по направлениям: патриотическое, духовно-нравственное, гражданско-правовое воспитание, приобщение к культурному наследию, физическое воспитание и развитие навыков здорового образа жизни, трудовое воспитание, экологическое воспитание. Программа разработана с целью организации непрерывного воспитательного процесса, основывается на единстве и преемственности с общим и дополнительным образованием, соотносится с примерной рабочей программой воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы общего образования. Программа предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Цель: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Задачи:

Направление воспитания	Задачи по направлению
Патриотическое	Воспитание патриотизма, любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности; - духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;

Социальное	Продолжать формировать у обучающихся представления о добре и зле, позитивном образе семьи.
Экологическое	Формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей;
Физическое воспитание и воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	Развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности; - познавательное направление воспитания: стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию.
Трудовое	Воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности;
Эстетическое	Формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

СОДЕРЖАНИЕ, ВИДЫ И ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Достижение цели и решение задач воспитания осуществляется в рамках всех направлений деятельности Учреждения. Содержание, виды и формы воспитательной деятельности представлены в соответствующих модулях. Состав и содержание модулей определяется с учетом уклада реальной деятельности, имеющихся в учреждении ресурсов, планов.

Реализация конкретных форм воспитательной работы воплощается в Календарном плане воспитательной работы утверждаемом ежегодно на предстоящий год с учетом направлений воспитательной работы, установленных в настоящей Программе воспитания.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль	Ключевые мероприятия модуля
Модуль "Ключевые дела"	Ключевые дела - это главные традиционные общешкольные дела, в которых принимает участие большая часть обучающихся и которые обязательно планируются, готовятся, проводятся и анализируются совместно тренерами и обучающимися. Это не набор календарных праздников, отмечаемых в спортшколе, а комплекс коллективных творческих дел, интересных и значимых для обучающихся, объединяющих их вместе с тренерами в единый коллектив. Ключевые дела обеспечивают включенность в них большого числа обучающихся и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему в спортшколе. Введение ключевых дел в жизнь спортшколы помогает преодолеть мероприятийный характер воспитания, сводящийся к набору мероприятий, организуемых тренерами работниками для обучающихся. Для этого в спортшколе используются следующие формы работы:

	<p>проводимые для жителей микрорайона и организуемые совместно с семьями обучающихся спортивные состязания, праздники, фестивали, представления, которые открывают возможности для творческой самореализации обучающихся и включают их в деятельную заботу об окружающих;</p> <p>участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям.</p> <p>На уровне учреждения:</p> <p>спортивные праздники - ежегодно проводимые, связанные со значимыми для обучающихся и педагогических работников знаменательными датами и в которых участвуют все секции спортшколы;</p> <p>торжественные ритуалы посвящения, связанные с переходом обучающихся на следующую ступень образования;</p> <p>церемонии награждения (по итогам года) обучающихся и тренерский состав за активное участие в жизни спортшколы, защиту чести спортшколы в соревнованиях, турнирах. Это способствует поощрению социальной активности обучающихся, развитию позитивных межличностных отношений между педагогическими работниками и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу.</p> <p>На уровне обучающихся:</p> <p>наблюдение за поведением обучающегося в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими обучающимися, с педагогическими работниками и другими взрослыми;</p> <p>при необходимости коррекция поведения обучающегося через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими обучающимися, которые могли бы стать хорошим примером для обучающегося, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.</p>
<p>Модуль "Тренер"</p>	<p>Осуществляя работу с секцией, тренер организует работу с коллективом секции; индивидуальную работу с обучающимися вверенной ему секции;</p> <p>Работа с коллективом секции: инициирование и поддержка участия секции в ключевых делах спортшколы, оказание необходимой помощи обучающимся в их подготовке, проведении и анализе;</p> <p>организация интересных и полезных для личностного развития обучающегося, совместных дел с обучающимися вверенного ему секции (познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной направленности), позволяющие с одной стороны, - вовлечь в них обучающихся с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них, а с другой, - установить и упрочить доверительные отношения с обучающимися секции, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе.</p> <p>Проведение совместных часов как часов плодотворного и доверительного общения тренеров и обучающихся, основанных на принципах уважительного отношения к личности обучающегося, поддержки активной позиции каждого обучающегося в беседе, предоставления обучающимся возможности обсуждения и принятия решений по обсуждаемой проблеме, создания благоприятной среды для общения.</p> <p>Сплочение коллектива секции через: игры и тренинги на сплочение и командообразование; однодневные и многодневные походы и экскурсии, организуемые тренерами и родителями.</p> <p>Индивидуальная работа с обучающимися: изучение особенностей личностного развития обучающихся секций через наблюдение за поведением обучающихся в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, на тренировках, соревнованиях;</p> <p>поддержка обучающегося в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений с одноклубниками или педагогическими работниками, выбор профессии, организации высшего образования и дальнейшего трудоустройства, успеваемость и т.п.), когда каждая проблема трансформируется</p>

	<p>тренером в задачу для обучающегося, которую они совместно стараются решить;</p> <p>индивидуальная работа с обучающимися секции, направленная на заполнение ими личных портфолио, в которых обучающиеся не просто фиксируют свои учебные, творческие, спортивные, личностные достижения, но и в ходе индивидуальных неформальных бесед с классным руководителем в начале каждого года планируют их, а в конце года - вместе анализируют свои успехи и неудачи;</p> <p>коррекция поведения обучающегося через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими обучающимися секции;</p> <p>Работа с родителями обучающихся или их законными представителями:</p> <p>регулярное информирование родителей о спортивных успехах и проблемах их обучающихся, о жизни секции в целом;</p> <p>помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией спортшколы;</p> <p>организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;</p> <p>привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению дел секции;</p>
<p>Модуль "Экспедиции, экспедиции, походы"</p>	<p>Экспедиции, экспедиции, походы помогают обучающемуся расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных внешкольных ситуациях. На экспедициях, в экспедициях, в походах создаются благоприятные условия для воспитания у обучающихся самостоятельности и ответственности, формирования у них навыков самообслуживающего труда, преодоления их инфантильных и эгоистических наклонностей, обучения рациональному использованию своего времени, сил, имущества.</p> <p>Туристический слет с участием команд, сформированных из тренеров, обучающихся и их родителей, включающий в себя, например: соревнование по технике пешеходного туризма, соревнование по спортивному ориентированию, конкурс на лучшую топографическую съемку местности, конкурс знатоков лекарственных растений, конкурс туристской кухни, конкурс туристской песни, конкурс благоустройства командных биваков, комбинированную эстафету;</p> <p>летний спортивный лагерь, ориентированный на организацию активного отдыха обучающихся, обучение навыкам выживания в дикой природе, закаливание (программа лагеря может включать мини-походы, марш-броски, ночное ориентирование, робинзонады, квесты, игры, соревнования, конкурсы).</p>
<p>Модуль «Профилактика и безопасность»</p>	<p>Модуль Профилактика и безопасность – профилактика девиантного поведения, конфликтов, создание условий для успешного формирования и развития личностных ресурсов, способствующих преодолению различных трудных жизненных ситуаций и влияющих на повышение устойчивости к неблагоприятным факторам; Реализация воспитательного потенциала профилактической деятельности в целях формирования и поддержки безопасной и комфортной среды в спортшколе предусматривает: - физическую и психологическую безопасность обучающихся в новых условиях; - специализированные проекты и смены; - целенаправленную работу всего педагогического коллектива по созданию в детском лагере эффективной профилактической среды.</p>

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для тренеров в их воспитательной деятельности. Достижение планируемых результатов обучающимися зависит от длительности, объема, конкретного содержания получаемого дополнительного образования, а также от комплексного

воспитательного действия различных социальных институтов.

Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи:

- ценностное отношение к творчеству; понимание необходимости творческого мышления для развития личности и общества;

- интерес к занятиям творческого характера, готовность к познанию и созданию нового;

- творческий характер мышления, творческий потенциал личности

Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;

- знание истории своего народа, края, современных достижений соотечественников;

- желание продолжать героические традиции многонационального российского народа;

- уважительное отношение к представителям всех национальностей;

- знание государственных праздников, их значения в истории страны;

- умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;

- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;

- понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;

- понимание необходимости самодисциплины;

- умение устанавливать со сверстниками дружеские отношения, основанные на нравственных нормах;

- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:

- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;

- сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;

- позитивный опыт участия в общественно значимых делах. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;

- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;

- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Формы проведения	Сроки проведения
Модуль "Ключевые дела"				

1	Дни открытых дверей» Организация и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	Нравственное воспитание	Мастер- классы, Выступления обучающихся секций, Реклама секций в СМИ	Сентябрь
2	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Беслан»	Безопасность	Демонстрация стендовой презентации,	Сентябрь
3	Посещение родительских собраний в СОШ имени Любушкина, с целью привлечения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, которые функционируют в учреждении	Нравственное, трудовое воспитание	Выступление тренеров	Сентябрь
4.	Проведение собраний в спортивных секциях, выбор старост групп, ознакомление с учебным планом, планом соревновательной деятельности.	Нравственное, трудовое воспитание	Организационное собрание	Сентябрь
5.	Фестиваль ГТО для жителей микрорайона и организуемые совместно с семьями обучающихся спортивные состязания, праздники, фестивали, представления, которые открывают возможности для творческой самореализации обучающихся и включают их в деятельную заботу об окружающих; участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям	Здоровый образ жизни	Сдача норм ГТО	Октябрь
6.	Легкоатлетический марафон посвященный образованию ГО ЧС	Здоровый образ жизни	Марафон	Октябрь
Модуль "Тренер"				
1	Тренинги на сплочение и команд;	Здоровый образ жизни	Тренинг	1 раз в квартал
2	Работа с родителями (законными представителями) регулярное информирование родителей о спортивных успехах и проблемах их обучающихся, о жизни секции в целом;	Нравственное воспитание	Родительские чаты ВК,	В течение года
3	Коррекция поведения обучающегося через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими обучающимися секции;	Нравственное воспитание	Индивидуальная работа с обучающимися	В течение года

Модуль "Экскурсии, экспедиции, походы"				
1	Походы: летний оздоровительный лагерь	Здоровый образ жизни	Походы	Июнь, июль, август
2	Квест игра «Путь к Победе»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	Квест игра	Май
3	Экскурсии: Воинская часть на территории МО Исторические достопримечательности МО	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	Экскурсии	Ноябрь Апрель
Модуль «Профилактика и безопасность»				
1	«Неделя безопасности»	Безопасность	Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися на дорогах»	Сентябрь Май
2	«Здоровый образ жизни»	Здоровый образ жизни	Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма»	Ежеквартально
3	Праздник «День здоровья»	Здоровый образ жизни	Спортивные эстафеты	Апрель

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

5. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/ «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I (2022 – 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области»

Для педагога дополнительного образования:

1. Викулов А.Д. Плавание «Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003.
2. Матвеев Л.Л. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под ред. М.Я. Набатниковой /. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 18с.
4. Плавание. Примерная программа для ДЮСШ.-М.: Советский спорт, 2006
5. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. М: Физкультура и спорт, 1978.
6. Тристан В.Г. Корягина Ю.В. Физиологические Основы Физической культуры и спорта. Часть 2: Учебное пособие. - Омск Сиб. ГАФК, 2001
7. Филин В.П. Воспитание физических способностей юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972.