КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛОСОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

ПРИНЯТА:
на заседании Педагогического совета
Протокол от «31» августа 2023 г. № 01

УТВЕРЖДЕНА:
приказом директора МОУ ДО ДЮЦ
от «31» августа 2023 г. № 150 о/д
Н.Е. Зябкина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР"

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР"
DN: CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР", O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР", email=dou_volosovo-ddu@tlk.ru
Причина: Я ознакомился с этим документом
Дата: 2023.09.08 12:26:48 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Мы готовы к ГТО»

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет
Срок реализации образовательной программы: 1год
Количество часов: 36

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Маливаник Светлана Валерьевна

Волосово
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка…….3 - 5
2. Учебный план……5
3. Учебно-тематическое планирование……...6 - 7
4. Содержание изучаемого курса……..7 - 9
5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы……9 - 10
6. Планируемые результаты……11
7. Система оценки результатов освоения образовательной программы…….11
8. Список литературы……...11
9. Приложения……12

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Направленность программы «Мы готовы к ГТО» - физкультурно-спортивная.

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО» - обучение плаванию детей 6-8 лет, оздоровление и закаливание детского организма, развитие общей физической подготовки; широкого овладения физкультурно-спортивной деятельностью и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО»*:*

Личностные:

-обучать овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

-укреплять здоровье ребёнка средствами физической культуры и закаливающими свойствами воды;

-развивать коммуникативные качества и умения работать не только на личный результат, но и в команде.

-воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

-формировать у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

-формировать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

Метапредметные:

-формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физическому труду, работе на результат;

-способствовать овладению способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

-обучать выполнению упражнений и применению технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

-развивать умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

Предметные:

-повышать двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

-формировать умение максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

-повышать уровень работоспособности, укреплять и расширять функциональные возможностей организма;

-развивать основные двигательные качества – силы, выносливости, ловкости и быстроты и др;

-овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия успешному прохождению испытаний (тестов) ВФСК "ГТО".

Актуальность программы: программа «Мы готовы к ГТО» основана на обучении плаванию обучающихся 6-8 лет, в режиме дополнительных занятий может дать положительный результат в обучении умениям и навыкам вида спорта плавания, а также укрепить и закалить детский организм, приобрести жизненно важный навык!

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО»*:* реализуется на основании статьи 15 273-ФЗ с использованием сетевой формы реализации образовательных программ с **МОУ «**Волосовская СОШ №1», расположенная по адресу: **Ленинградская обл., Волосовский р-н, город Волосово, Гатчинское шоссе, д. 10**

Сетевыми партнёрами являются МОУ ДО ДЮЦ, расположенный по адресу: г. Волосово, ул.Восстания дом 13 и МОУ «Волосовская СОШ №1», расположенная по адресу: **Ленинградская обл., Волосовский р-н, город Волосово, Гатчинское шоссе, д. 10**

Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательства организаций участников:

1. МОУ ДО ДЮЦ осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за организацию экскурсий, встречу с интересными людьми,

реализацию программы, организует текущую и промежуточную аттестации, подготовку документации, работу по подготовке обучающихся к районным конкурсам, мероприятиям различного уровня, конкурсах, фестивалях.

2. Волосовская школа среднего общего образования является базой для проведения теоретических и практических занятий в учебном кабинете, бассейне, с необходимым оборудованием и участием специалистов образовательной организации.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО»*:* программа коренным образом отличается от примерных и типовых программ по плаванию тем, что для комплектации групп не производится отбор детей по антропометрическим данным, плавучести и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В группу зачисляются все желающие ребята, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий плаванием. Группа делится на две подгруппы: детей имеющих первичные навыки в плавании и детей с явной водобоязнью, и в соответствии с этим идёт процесс обучения на базе глубокого бассейна.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа 7 - 11 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО»– 1 год.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Учебный предмет (модуль)	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Общефизическая подготовка (на суше)	8		8	Фото с занятий, журнал посещаемости, выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка (на воде)	16		16	Фото с занятий, журнал посещаемости, выполнение контрольных нормативов
4	Подвижные игры, развлечения на воде	4		4	
5	Теоретическая подготовка	2	2		
6	Тестирование.	3		3	Фото с занятий, журнал посещаемости, выполнение контрольных нормативов
7	Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание	1			
	Всего:	36	4	32	

3. Учебно-тематическое планирование

Тема	Количество часов
1. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (НА СУШЕ):	8
1.1 Инструктаж 1.2 Развитие физических качеств: 1.3 Силы • Упражнения для развития мышц плечевого пояса • Упражнения для развития мышц брюшного пресса • Упражнения для развития мышц ног 1.4 Ловкости • Челночный бег 3х10м, 4х9м • Подвижные игры 1.5 Координации • Упражнения с мячами • Упражнения со скакал 1.6 Выносливости • Бег с изменением направления • Бег до 1000 метров	
2.СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (на воде)	10
2.1. «суша»: Имитационные упражнения и подготовительные упражнения по освоению с водой 2.2. «вода» Упражнения по ознакомлению со свойствами воды 2.3.Упражнения на лежание 2.4.Упражнения на скольжение 2.5.Упражнения на дыхание 2.6.Упражнения на скольжение с движениями ног кролем на груди, на спине 2.7.Упражнения по изучению способа плавания кролем на спине: • Движение ног кролем на спине у бортика; • Движение ног кролем на спине с подвижной опорой; • Движение ног кролем на спине руки вдоль туловища; • Согласование движений ног, дыхания с различным положением рук; • Движение ног на спине и гребок одной рукой • Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на спине; 2.8.Упражнения по изучению способа плавания кролем на груди:	
• Движение ног кролем на груди у бортика; • Движение ног кролем на груди с доской; • Движение ног кролем на груди с доской и дыханием; • Движение ног кролем на груди с доской, держась одной рукой и поворотом головы для вдоха; • Движение ног на груди и гребок одной рукой кролем с дыханием • Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на груди; 2.9.Изучение учебных прыжков и спадов: • Прыжок с бортика, выход в «стрелочку» с движениями ног кролем; • Прыжок с тумбочки, выход в «стрелочку» с движениями ног кролем; • Спад с тумбочки, выход с движениями ног кролем; • Старт с тумбочки; • Старт из воды, выход с движениями ног кролем.	

2.10. Изучение простых поворотов на груди, на спине: • Имитационные упражнения на «суше»; • Подплывание к бортику кролем на груди касание рукой, поворот, выход с движениями кролем; • Подплывание к бортику кролем на спине, касание рукой, поворот, выход с движениями	
3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА ВОДЕ:	10
3.1. «Искатели жемчуга»- (игры на закрепление «погружения») 3.2. «Утки-нырки»- (игры на закрепление ныряния и всплывания) 3.3. «Подводные лодки»- (закрепление навыка плавания под водой) 3.4. «Фонтаны»- (закрепление навыка движений ногами кролем) 3.5. «Быстрые мячи»- (закрепление навыка свободного передвижения в воде)	
4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	2
4.1. Правила поведения в бассейне. 4.2. Основы техники плавания кролем на спине, кролем на груди.	
5. ТЕСТИРОВАНИЕ, УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ:	4
5.1. «Посвящение в юные дельфинята»- проплывание 10 м кролем на груди, 10 м кролем на спине(декабрь); 5.2.«Юные дельфинята»- проплывание комбинированно (15м кролем на груди+15м кролем на спине) (май). 5.3. «Юные дельфинята»- проплывание дистанции кролем на груди (50м) 5.4. «Юные дельфинята»-проплывание дистанции кролем на спине (50м)	
6.ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	2
Всего:	**36**

4.Содержание образовательной программы.

I Упражнения по освоению с водой

1. Ходьба в воде, бег в воде;
2. Погружение в воду с головой;
3.Ныряние под воду;
4.Выпрыгивание в воде;
5. «Поплавок», «звезда», «медуза»;
6.Скольжение без движений ногами «стрелочка»;
7.Скольжение с движением ногами «торпеда»;
8. Игра «Ловцы жемчуга»

II Упражнения на дыхание

1.Опускание головы в воду на задержке дыхания;
2. «Вдох- выдох в воду»;
3. «Вдох-погружение до дна – выдох-всплывание»;
4. «Вдох- произнести букве «У»;
5. У бортика в положении лёжа «вдох-выдох в воду»;

III Упражнения на скольжение
1.Скольжение на груди с толчком от дна бассейна;
2.Скольжение на спине с толчком от дна бассейна;
4.Скольжение на груди с толчком от бортика бассейна;
5.Скольжение на спине с толчком от бортика бассейна.
IV Упражнения по изучению способа плавания кролем на спине
1.Движение ног кролем на спине у бортика;
2.Движение ног кролем на спине с доской;
3.Движение ног кролем на спине , руки вдоль туловища;
4.Движение ног кролем на спине с гребком одной рукой;
5.Согласование движений ног, дыхания с различным положением рук;
6.Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на спине
V Упражнения по изучению способа плавания кролем на груди
1.Движения ног кролем на груди у бортика;
2.Движения ног кролем на груди с доской;
3.Движения ног кролем на груди с доской и дыханием;
4.Движения ног кролем на груди с доской, держась одной рукой за доску и поворотом головы для «вдоха-выдоха в воду»;
5.Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на груди;
VI Упражнения по изучению техники старта с тумбочки
1. Прыжки с бортика бассейна «солдатиком»;
2. Прыжки с тумбочки «солдатиком»;
3. Спад с тумбочки;
4. Учебный старт с тумбочки;
VII Упражнения по изучению техники старта из воды
1. Изучение исходного положения в воде, держась руками за поручень;
2.Скольжение на спине без движений ногами кроле
3.Скольжение на спине с движениями ногами кролем;
4. Выпрыгивание из воды в положение лёжа на спине на воду;
5. Старт из воды в согласовании (исходного положения и прыжка);

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Вся ответственность за жизнь, здоровье и безопасность занимающихся в бассейнах и спортивных залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через осмотр медицинского работника бассейна по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся спортивно-оздоровительной группы с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера-преподавателя.
3. Подавать докладную записку о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения учащихся через «контроль». При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающих из помещения ванны бассейна до конца занятия допускается по разрешению тренера.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несёт ответственность за порядок в группе, жизнь, здоровье и безопасность занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведённой части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному человеку на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью обучающихся, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать- отменить занятие.
5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду (топить), громко кричать и поднимать ложную тревогу.

5. Организационно - педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО»

В реализации данной программы участвуют обучающихся 1 класса МОУ «Волосовская средняя общеобразовательная школа №1». Наполняемость группы – до 20 чел. Срок реализации программы по плаванию рассчитана на 1 год: 1 час в неделю х 36 недель в год. Дети, освоившие программу и проплывшие контрольные дистанции, считаются выпускникам.

Формы и режим занятий:

урочная	неурочная
Спортивно-оздоровительный этап обучения	
1.Групповое занятие 2.Итоговое тестирование	1.Соревнования 2. Просмотр соревнований 3.Домашнее задание 4.Самостоятельные занятия

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видиофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Подготовительные упражнения для освоения с водой
- Учебные прыжки в воду
- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания кроля на груди, кроля на спине, стартов и поворотов
- Общефизические упражнения
- Игры и развлечения на воде.

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления) предоставленные организацией участником «Волосовская средняя общеобразовательная школа №1»

1. Плавательные доски – 20 шт.
2. Плавательные колобашки – 10 шт.
3. Страховочные шесты – 2 шт.
4. Гимнастические палки – 20 шт.
5. Скакалки – 20 шт.
6. Мячи резиновые – 5 шт.
7. Резиновые игрушки (для освоения ныряния) – 10 шт.
8. Видеоматериал о технике спортивных способов плавания.
9. DVD – диск: «Техника спортивных способов плавания».
10. Фотографии техники плавания способом кроль на груди, способом кроль на спине, старт с тумбочки.
11. Раздаточный материал для учащихся и их родителей: а) Правила поведения в бассейне. б) Что нужно для занятий плаванием (спортивная форма, инвентарь, дни и часы посещения занятий, ФИО тренера-преподавателя, название учреждения ДОД).
12. Правила соревнований по плаванию (в объёме изучаемого материала по программе).

6. Планируемые результаты.

По окончании годичного образовательного процесса дети должны уметь:

- Проплывать 15 м кролем на груди;
- Проплывать 15 м кролем на спине;
- Выполнять старт из воды;
- Выполнять старт с тумбочки;
- Выполнять простые повороты на груди, на спине.

7.Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО»

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1 год обучения
	мальчики/ девочки
Упражнения по освоению с водой	+
Проплывание дистанции кролем на спине(15м)	+
Проплывание дистанции кролем на груди(15м)	+
Проплывание дистанции кролем на спине (50м)	+
Проплывание дистанции кролем на груди(50м)	+
Старт с тумбочки	+
Старт из воды	+
Простой поворот на груди	+
Простой поворот на спине	+
Соревнования : Январь:	10 м кроль на спине, 10 м кроль на груди
Май:	комбинированно 15 кролем на груди + 15 м кролем на спине.

8. Список литературы.

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт,2000
2. Булгакова Н.Ж. Плавание.- М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
4. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ /Под общей. ред. Л. П. Макаренко.- М., 1983.
5. Плавание: Учебник для вузов /Под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.

Приложение 1

Календарный учебный график на 2023 - 2024 учебный год

Образовательная программа	«Мы готовы к ГТО» - физкультурно-спортивная направленность	
Начало учебного года	С 01 сентября 2023 года	
Учебные периоды	1-ое полугодие: с 01 сентября по 29 декабря 2023 года 2-ое полугодие: С 09 января по 31 мая 2024 года	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	17	19
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	Продолжительность учебной недели – 5 дней. Занятия проводятся по группам, Группа – 20 человек	
Режим занятий	Среда: 13.40 – 14.25 Продолжительность занятий – 45 минут (академический час).	
Учебная нагрузка в неделю	1 раз в неделю по1 часу	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни в первом полугодии: 04 ноября 2023 года; во втором полугодии: с 01 по 08 января; 23 февраля; 08 марта; 01 и 09 мая 2024года.	
Окончание учебного года	**31 мая 2024 года**	
Каникулы в учреждении	Осенние – нет Зимние – с 30 декабря 2023 года по 08 января 2024 года Весенние – нет Летние – с 01 июня по 31 августа 2024 года. В летнее время – реализация досуговых образовательных программ. Учебно-тренировочные сборы по графику.	
Учеба в период каникул	В период школьных каникул занятия проводятся в соответствии с учебным планом.	