

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛОСОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

ПРИНЯТА:

на заседании Педагогического совета
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:

приказом и. о. директора МОУ ДО ДЮЦ
от «29» августа 2025 г. № 200 о/д
_____ А.О. Золотарева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Мы готовы к ГТО»

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

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Маливаник Светлана Валерьевна

Волосово
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3 – 9
2. Учебный план.....	9
3. Учебно-тематическое планирование	10 – 12
4. Содержание программы	12 – 13
5. Ресурсное обеспечение программы.....	13 – 14
6. Список литературы	14
7. Приложение 1.....	15
8. Приложение 2.....	16 – 17

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мы готовы к ГТО»**

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.

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, г. Волосово, Гатчинское шоссе, дом 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. МОУ «Волосовская СОШ № 1» является базой для проведения теоретических и практических занятий в учебных кабинетах с необходимым оборудованием и участием специалистов образовательной организации.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО». Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Возрождение комплекса ГТО в России востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности.

Таким образом, дополнительная общеразвивающая программа «Мы готовы к ГТО» создаст тот фундамент, который позволит обучающимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО». Реализация программы имеет оздоровительный эффект, так как восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся, в связи с высокой учебной нагрузкой, а также благотворно воздействует на все системы детского организма и помогает в подготовке обучающихся к выполнению нормативов ГТО соответствующей ступени.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы «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. В соответствии с этим, идёт процесс обучения на базе глубокого бассейна.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО» состоит в построении системы работы, которая включает:

- Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста.

- Уделение внимания психологической подготовке обучающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

- Обеспечение разносторонней физической и технической подготовки обучающихся, необходимой для выполнения нормативов ГТО.

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся.

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

- Воспитание морально-волевых и духовных качеств.

- Раскрытие индивидуальности ребёнка.

- Формирование ответственного отношения к собственной жизни и здоровью.

Кроме того, занятия по программе одновременно с получением дополнительного образования решают проблему организованного досуга и повышения социального статуса обучающихся.

Используемая система работы позволяет достичь поставленную цель.

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

Создать условия для обучения плаванию, оздоровления и закаливания, развитие общей физической подготовки обучающихся; широкого овладения физкультурно-спортивной деятельностью и успешного выполнения на этой основе нормативов ГТО.

Для успешной реализации поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

Обучающие:

- ✓ создать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО;

- ✓ мотивировать к участию в физкультурно-спортивной деятельности;

- ✓ закрепить знания, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов ГТО;

- ✓ повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;

- ✓ закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

- ✓ обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физкультурно-спортивной направленности.

Развивающие:

- ✓ развивать основные физические способности (качества), повысить функциональные возможности организма;

- ✓ развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей обучающегося;

- ✓ развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества обучающегося;

- ✓ развивать общие координационные способности;

- ✓ развивать умения технически правильно выполнять двигательные действия из водных видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ развивать быстроту реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- ✓ развивать согласованность работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).
- ✓ развивать личностные свойства: самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.

Воспитательные:

- ✓ содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности обучающихся, привлекать их к участию в массовых патриотических мероприятиях;
- ✓ формировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- ✓ воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Возраст обучающихся. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мы готовы к ГТО» адресована обучающимся школьного возраста, возраст обучающихся 7 – 11 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

Сроки реализации. Дополнительная общеразвивающая программа «Мы готовы к ГТО» рассчитана на 1 год обучения, всего 36 часов в год.

Формы организации деятельности: групповая и индивидуальная.

Формы обучения. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Виды занятий по программе определяются содержанием и предусматривают:

- Спортивные игры;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Массовые мероприятия;
- Соревнования;
- Самостоятельную работу;
- Социальные акции.

Режим занятий. Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Мы готовы к ГТО» проводятся 1 раз в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся школьного возраста (7 – 11 лет) – 45 минут.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МОУ ДО ДЮЦ.

Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО».

Предметные.

Обучающийся будет:

- ✓ знать виды обязательных контрольных нормативов в соответствии со своим возрастом, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения контрольных нормативов;
- ✓ применять знания, полученные на занятиях по программе как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки;
- ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ✓ понимать характеристику физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований по выполнению контрольных нормативов;
- ✓ объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные.

Обучающийся научится:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные.

У обучающегося будут сформированы:

- ✓ основы общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- ✓ положительные качества личности и способность управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ способности оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ✓ ориентация на стремление к культуре безопасного и здорового образа жизни.

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.

Вся ответственность за жизнь, здоровье и безопасность обучающихся 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 обучающихся физкультурно-спортивной группы с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку 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 обучающихся 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 обучающихся из помещения ванны бассейна до конца занятия допускается по разрешению тренера.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся 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 обучающихся:

1. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведённой части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся 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 обучающихся из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду (топить), громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Критерии оценки достижения планируемых результатов. Оценка достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО» осуществляется по трём уровням:

- высокий (от 80 до 100% освоения программного материала);
- средний (от 51 до 79% освоения программного материала);
- низкий (менее 50 % освоения программного материала).

Определение уровня освоения программы обучающимися представляет собой совокупность мероприятий: планирование; использование различных форм контроля; анализ результатов; документальное оформление результатов контроля.

Формы подведения итогов. Для контроля, оценки и подведения итогов освоения программы используются: опрос, практическая работа, сдача контрольных нормативов (Приложение 2).

2. Учебный план.

№ п/п	Учебный предмет (модуль)	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Опрос.
2	Общефизическая подготовка (на суше).	8		8	Сдача контрольных нормативов.
3	Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка (на воде).	16		16	Сдача контрольных нормативов.
4	Подвижные игры, развлечения на воде.	4		4	Практическая работа.
5	Теоретическая подготовка.	2	2		Опрос.
6	Участие в соревнованиях.	3		3	Сдача контрольных

					нормативов.
7	Итоговые занятия.	2	2		Опрос.
	ВСЕГО:	36	5	31	

3. Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов
1. Вводное занятие.		1
1	Сбор обучаемых. Информация об организации. Цели и задачи кружка. Планы работы. Требования к участникам в вопросах учёбы и дисциплины. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1
2. Общефизическая подготовка (на суше).		8
2-3	Развитие физических качеств. Сила: упражнения для развития мышц плечевого пояса; упражнения для развития мышц брюшного пресса; упражнения для развития мышц ног.	2
4-5	Развитие физических качеств. Ловкость: челночный бег 3x10м, 4x9м; подвижные игры.	2
6-7	Развитие физических качеств. Координация: упражнения с мячами; упражнения со скакалкой.	2
8-9	Развитие физических качеств. Выносливость: бег с изменением направления; бег до 1000 метров.	2
3. Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка (на воде).		16
10	«СУША»: Имитационные упражнения и подготовительные упражнения по освоению с водой.	1
11	«ВОДА»: Упражнения по ознакомлению со свойствами воды.	1
12	Упражнения на лежание.	1
13	Упражнения на скольжение.	1
14	Упражнения на дыхание.	1
15	Упражнения на скольжение с движениями ног кролем на груди, на спине.	1
16-18	Упражнения по изучению способа плавания кролем на спине: <ul style="list-style-type: none"> • Движение ног кролем на спине у бортика; • Движение ног кролем на спине с подвижной опорой; • Движение ног кролем на спине руки вдоль туловища; 	3

	<ul style="list-style-type: none"> • Согласование движений ног, дыхания с различным положением рук; • Движение ног на спине и гребок одной рукой • Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на спине. 	
19-21	<p>Упражнения по изучению способа плавания кролем на груди:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	3
22-23	<p>Изучение учебных прыжков и спадов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
24-25	<p>Изучение простых поворотов на груди, на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	2
4. Подвижные игры, развлечения на воде.		4
26-29	<p>«Искатели жемчуга»- (игры на закрепление «погружения»). «Утки-нырки»- (игры на закрепление ныряния и всплывания). «Подводные лодки»- (закрепление навыка плавания под водой). «Фонтаны»- (закрепление навыка движений ногами кролем). «Быстрые мячи»- (закрепление навыка свободного передвижения в воде).</p>	4
5. Теоретическая подготовка.		2
30	Правила поведения в бассейне.	1
31	Основы техники плавания кролем на спине, кролем на	1

	груди.	
6. Участие в соревнованиях.		3
32-34	«Посвящение в юные дельфинята» - проплывание 10 м кролем на груди, 10 м кролем на спине (декабрь); «Юные дельфинята» - проплывание комбинированно (15м кролем на груди+15м кролем на спине) (май); «Юные дельфинята» - проплывание дистанции кролем на груди (50м); «Юные дельфинята» -проплывание дистанции кролем на спине (50м).	3
7. Итоговые занятия.		2
35-36	Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.	2

4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО».

1. Упражнения по освоению с водой.

1. Ходьба в воде, бег в воде;
2. Погружение в воду с головой;
3. Нырание 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».

2. 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».

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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).

5. Ресурсное обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО».

Информационно-методическое обеспечение включает в себя:

- 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).
- Правила соревнований по плаванию (в объёме изучаемого материала по программе).
- Игры, пособия, материалы по тематике;
- Методическая продукция по разделам программы;
- Методические рекомендации по организации программы «Мы готовы к ГТО»;
- Разработки из опыта педагога (сценарии, игры и т.д.).

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания.

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология развивающего обучения; коллективного взаимообучения, модульного обучения, личностно-ориентированная технология, технология дифференцированного обучения, ИКТ, проблемно-поисковая технология, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

В процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Мы готовы к ГТО» используются средства обучения: визуальные (фотографии техники плавания способом кроль на груди, способом кроль на спине, старт с тумбочки; иллюстрации; схемы; графики; диаграммы и т.п.); аудиальные; аудиовизуальные (фильмы, видеоматериалы, DVD – диск: «Техника спортивных способов плавания», видеоматериал о технике спортивных способов плавания).

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Мы готовы к ГТО» проводятся на базе школы. Занятия физкультурно-спортивной направленности организуются в специально оборудованных спортзалах, в бассейне. В зале и в бассейне должны создаваться условия согласно государственному нормативу.

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления).

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Плавательные доски	20
Плавательные колобашки	10
Страховочные шесты	2
Гимнастические палки	20
Скакалки	20
Мячи резиновые	5
Резиновые игрушки (для освоения ныряния)	10

Перечень технических средств обучения.

Наименование технических средств обучения	Количество
Компьютер	1
Проектор	1
Фотоаппарат	1
Видеокамера	1

6. Список литературы и интернет-ресурсов.

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.

Календарный учебный график 2025-2026

Образовательная программа	Дополнительная общеразвивающая программа «Мы готовы к ГТО» Физкультурно-спортивной направленности	
Начало учебного года	С 01 сентября 2025 года	
Учебные периоды	1-ый период (1-ое полугодие) с 01 сентября по 30 декабря 2025 года 2-ой период (2-ое полугодие) С 12 января по 31 мая 2026 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 – 6 дней. Занятия проводятся всем составом объединения	
Режим занятий	Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МОУ ДО ДЮЦ с 14.00 по 20.00 часов Продолжительность занятий – 45 минут	
Учебная нагрузка в неделю	1 раз в неделю по 1 часу	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни <u>в первом полугодии:</u> 04.11.2025; <u>во втором полугодии:</u> с 31.12.2025 по 11.01.2026, 23.02.2026, 08.03.2026, 01.05.2026, 09.05.2026	
Промежуточная аттестация	по графику (согласно положению о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	31 мая 2026 года	
Каникулы в учреждении	<u>Осенние</u> – нет <u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется	

	<p>количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ.</p> <p><u>Весенние</u> – нет</p> <p><u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2026 года. В летнее время – реализация досуговых образовательных программ. Учебно-тренировочные сборы по графику.</p>
<p>Учеба в период каникул</p>	<p><u>В период школьных каникул</u> занятия проводятся в соответствии с учебным планом.</p>

НОРМЫ ГТО ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:
(единицы измерения - минут:секунд)

Возраст	Дистанция	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
8 - 9 лет	25 метров	2:27	2:36	3:05	2:27	2:36	3:05
10 - 11 лет	50 метров	2:18	2:27	3:00	2:20	2:30	3:00
12 - 13 лет	50 метров	0:58	1:18	1:33	1:03	1:23	1:38
14 - 15 лет	50 метров	0:54	1:13	1:27	1:01	1:18	1:32
16 - 17 лет	50 метров	0:49	1:05	1:20	1:00	1:18	1:45

Перечень контрольных нормативов.

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.

Контрольные нормативы	1 год обучения
	мальчики/ девочки
Упражнения по освоению с водой	+
Проплавание дистанции кролем на спине(15м)	+
Проплавание дистанции кролем на груди(15м)	+
Проплавание дистанции кролем на спине (50м)	+
Проплавание 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.