ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» МБОУДО «Коммунарская СШ» (далее – Программа) разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 -р;

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

-Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)";

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки пловца. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие пловца; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды.

ОФП является действенным средством укрепления здоровья: большинство физических упражнений выполняются на суше в хороших гигиенических условиях.

Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие пловцов, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков (искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др.), закаливают организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

**Актуальность** образовательной Программы, продиктована:

-ускорением темпа жизни, интенсификацией школьного обучения, которые складываются в совокупность нагрузок, предъявляющих повышение требований к детскому организму;

-сокращением свободного времени у детей в связи с увеличением количества уроков в школе и совмещением занятий в бассейне с занятиями в других секциях и кружках;

-возросшей потребностью родителей в сохранении здоровья, закаливании и профилактики заболеваний у детей;

-целесообразностью, с точки зрения практического опыта педагога, обучить наибольшее количество детей жизненно важным навыкам плавания.

**Отличительными особенностями** настоящей Программы является:

-специфика организации занятий, связанная с отсутствием в бассейне мелкой части, а также, с невозможностью организовать полноценные занятия по ОФП и СФП на суше;

-изменение времени обучения, основанное на закономерностях поэтапного формирования у детей плавательных навыков.

**Цель программы Модуль 1 - общеподготовительный:** укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие пловца, развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости, расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма, использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

**Цель программы Модуль 2 - специализированный:** обучение детей спортивным способам плавания с использованием современных технологий и формированием интереса к занятию спортивным плаванием.

**Задачи программы Модуль 1 - общеподготовительный:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

-привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

**Задачи программы Модуль 2 - специализированный:**

**Образовательные:**

- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;

-приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

**Воспитательные:**

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

**Оздоровительные:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание.

**Специфика организации обучения** исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы.

Структура образовательной программы предусматривает обучение по модулям:

- Модуль 1 - общеподготовительный – 1 час в неделю.

- Модуль 2 - специализированный – 1 час в неделю.

Адрес места осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Плавание!»**:**

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Лен. шоссе, д.19. (МКУ «Центр здоровья МО город Коммунар»).

**Возраст детей: 7 - 18 лет.**

**Срок реализации: 1 год.**

**Формирование групп.**

При формировании учебных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;

-условия материально – технической базы при проведении занятий;

-обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;

- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность обучения (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Максимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Число обучающихся  в группе  (минимальное и максимальное) |
| 1 | 7 | 17 | 15 - 20 |

**Режим занятий по Программе модуль1 - общеподготовительный:**

-продолжительность одного часа 45 минут;

-занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 1 час;

-продолжительность одного занятия 45 минут;

-общее количество часов в год (без учета выходных и праздничных дней) – 39;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Режим занятий Программе модуль2 - специализированнй:**

-продолжительность одного часа 45 минут;

-занятия проводятся два раза в неделю, общий недельный объём 1 час;

-продолжительность одного занятия 45 минут;

-общее количество часов в год (без учета выходных и праздничных дней) – 39;

-общее количество недель – 39;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Приём** детей 7 – 8 лет на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Плавание» осуществляется с 19 по 31 августа текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании анкетирования, предварительного просмотра, собеседования, тестирования.

**Зачисление** обучающихся 7 – 8 лет на обучение по Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний и в результате успешно пройденного предварительного просмотра, собеседования, тестирования, электронной регистрации (подача заявки) на p47.навигатор.дети.

**Зачисление** детей на обучение по Программе «Плавание» происходит:

Первый уровень, возраст обучающихся 8 – 10 лет при условии:

1.Отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

2.Регулярного посещения занятий.

3.Прохождения обучения в группах начальной подготовки.

4.Владения техникой кролем на спине, элементами плавания способом кроль на груди, проплывание 200 м кролем на спине без остановки.

Второй уровень, возраст обучающихся 9 – 12 лет при условии:

1.Отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

2.Регулярного посещения занятий.

3.Прохождения обучения в группах начальной подготовки, спортивно- оздоровительных или учебно – тренировочных.

4. Владение техникой четырёх спортивных способов плавания. Умения проплыть дистанцию 400м способом по выбору.

Третий уровень, возраст обучающихся 12 – 18 лет при условии:

1.Отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

2.Регулярного посещения занятий.

3.Прохождения обучения в группах спортивно – оздоровительных или учебно – тренировочных.

4.Умения проплыть дистанцию 400м способом кроль на груди без остановки.

**Форма обучения очная.**

**Формы организации занятий:** групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, участие в соревнованиях, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, самостоятельная работа).

**Условия реализации Программы:**

Оборудование и инвентарь

Наличие плавательного бассейна, раздевалок, душевых, медицинского кабинета, инвентаря для обучения по программе: доски, лопатки, мячи, скамейки, свисток, секундомер.

Экипировка

Купальник, плавки, очки, обувь для бассейна, полотенце, шапочка.

Кадры

Голодникова Евгения Львовна (высшая квалификационная категория), Жданова Людмила Витальевна (первая квалификационная категория), Голодников Юрий Викторович (высшая квалификационная категория), Цхоидзе Мария Юрьевна.

**Ожидаемые результаты:**

Обучающиеся будут уметь.

*По окончании курса обучения обучающиеся должны знать:*

-Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне;

*По окончании курса обучения обучающиеся должны уметь:*

-Проплыть   дистанции: 25 метров кролем на спине, 25 метров кролем на груди с обгоном, с доской, 200м кролем на спине (0 й уровень);

-Проплыть 4х25 комплекс, дистанцию 400 метров способом по выбору без учета времени. (1й уровень)

-Проплыть 100 м комплекс, дистанцию 400 метров кролем на груди без учета времени. (2й уровень)

-Проплыть 4х50 комплекс, дистанцию 800 метров способом по выбору без учета времени. (3й уровень)

Личностные результаты освоения Программы:

-в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;

-готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;

-нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; -принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

-самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

-использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

-способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.