1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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 СП 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 СП 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.

**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.

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

**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 учащихся  в группе  (минимальное и максимальное) |
| 1 | 7 | 17 | 15 - 20 |

**Режим занятий общеподготовительного модуля:**

-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 специализированного модуля:**

-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 18 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).

**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.