

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа «Школа будущего»

238311, Калининградская область, Гурьевский район, п. Большое Исаково,  
улица Анны Бариновой, д.1

«Рассмотрено»  
Протокол заседания педагогического  
совета  
МБОУ СОШ «Школы будущего» (протокол  
от  
31.08.2023г. № \_\_\_)



«Утверждено»  
Директор  
/Голубицкий А.В.  
приказ № 798 от 01 сентября 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**Физкультурно-спортивной направленности**  
**«Золотые рыбки»**  
Возраст учащихся: 6-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Ермакова Людмила Александровна,  
Педагог дополнительного образования

п. Большое Исаково, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, а так же способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника.

Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья.

Хрупкость и несформированность детского организма требуют тщательного учета способностей, склонностей, а главное возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Дошкольники на основе подражания лучше овладевают целостными двигательными актами. Поэтому необходимо создавать у них целостное представление об изучаемом способе плавания. Для этого следует многократно показывать этот способ в исполнении умеющего плавать ребенка или взрослого. Показ надо осуществлять в тех же условиях, в которых будет проводиться упражнение (на суше, в воде). Особенно важен при обучении плаванию показ упражнений, проводимых в воде. В таком случае дети не только зрительно воспринимают структуру движения, но и убеждаются в том, что выполнение этого движения в воде вполне возможно. Лучше всего показывать упражнения непосредственно перед их выполнением. Показ обязательно должен сопровождаться доступным для детей пояснениями. Рассказ, беседа, объяснение, своевременное замечание стимулирует целенаправленное, сознательное овладение движениями.

Большое место в мышлении ребенка дошкольного возраста занимает образ. В обучении плаванию образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений должны широко применяться.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

#### **Особенности развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Дети с такими нарушениями составляют довольно большую группу. Это дети с врожденными или приобретенными заболеваниями нервной системы (последствия перенесенной нейроинфекции, детский церебральный паралич, полиомиелит); врожденной патологии опорно-двигательного аппарата (врожденный вывих бедра; кривошея; косолапость и другие деформации стоп; аномалии развития позвоночника (сколиоз); недоразвитие и дефекты конечностей; аномалии развития пальцев кисти;

артрогрипоз); приобретенными заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата (травматическое повреждение спинного мозга, головного мозга и конечностей; полиартрит; заболевания скелета: туберкулез, опухоли костей, остеомиелит, рахит, хондродистрофия). Таких детей объединяет то, что у них имеется двигательный дефект.

Детский церебральный паралич (ДЦП) - это поражение двигательных систем головного мозга. Основным клиническим синдромом ДЦП являются двигательные нарушения вследствие спазмов мускулатуры. При этом заболевании наиболее тяжело страдают большие полушария головного мозга, регулирующие произвольные движения, речь и другие корковые функции. Поэтому детский церебральный паралич проявляется в виде различных двигательных, психических и речевых нарушений. Такие дети поздно начинают держать голову, поворачиваться с боку на бок, на живот, на спину, сидеть, стоять, иногда не могут ходить. При тяжелой степени двигательных нарушений ребенок не овладевает навыками ходьбы, не может управлять своим телом, а также без посторонней помощи обслуживать себя. При средней степени двигательных расстройств дети овладевают ходьбой, но ходят неуверенно, как правило, не в состоянии самостоятельно передвигаться по городу, ездить на транспорте. Навыки самообслуживания развиты у таких детей не полностью. При легкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно, как в помещении, так и на улице, могут самостоятельно ездить на городском транспорте. Они полностью себя обслуживают, однако у них может быть нарушение походки, движения неловкие, замедленные, снижена мышечная сила. Для подготовки ребенка средней и легкой степени двигательных расстройств к жизни в первую очередь необходимо формировать навыки к самообслуживанию и передвижению.

С самого раннего возраста усилия родителей должны быть направлены на развитие у ребенка навыков самостоятельного передвижения - способность самостоятельного перемещения в пространстве, преодоления препятствий, сохранение равновесия тела. Необходимо развивать у ребенка способность к самостоятельной ходьбе по ровной местности, по лестнице, ходить по наклонной плоскости.

#### Особенности развития детей с ЗПР

Задержка психического развития (ЗПР) у детей является сложным нарушением, при котором у разных детей страдают разные компоненты их психической, психологической и физической деятельности.

Задержка психического развития относится к «пограничной» форме нарушения развития ребенка. При ЗПР имеет место неравномерность формирования различных психических функций, типичным является сочетание как повреждения, так и недоразвития отдельных психических функций с сохраненными. При этом глубина повреждений и/или степень незрелости может быть также различной.

Частичное (парциальное) нарушение высших психических функций может сопровождаться инфантильными чертами личности и поведения ребенка. У этих детей отмечаются особенности эмоционально-волевой сферы (её незрелость) и стойкие нарушения в познавательной деятельности.

Эмоционально - волевая незрелость представлена органическим

инфантилизмом. У детей с ЗПР отсутствует типичная для здорового ребенка живость и яркость эмоций, характерны слабая воля и слабая заинтересованность в оценке их деятельности. Игра отличается бедностью воображения и творчества, монотонностью, однообразием. У этих детей низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости.

В познавательной деятельности наблюдаются: слабая память, неустойчивость внимания, медлительность психических процессов и их пониженная переключаемость. Для ребенка с ЗПР необходим более длительный период для приёма и переработки зрительных, слуховых и прочих впечатлений.

Для детей с ЗПР характерны ограниченный (гораздо беднее, чем у нормально развивающихся детей того же возраста) запас общих сведений об окружающем, недостаточно сформированные пространственные и временные представления, бедный словарный запас, несформированность навыков интеллектуальной деятельности.

У детей с ЗПР в соматическом состоянии наблюдаются частые признаки задержки физического развития (недоразвитие мускулатуры, недостаточность мышечного и сосудистого тонуса, задержка роста), запаздывает формирование ходьбы, речи, навыков опрятности, этапов игровой деятельности.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «Золотые рыбки»

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

### **Актуальность образовательной программы**

Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной ФК, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Целью адаптивного спорта является социализация инвалидов, детей с ОВЗ удовлетворение их потребностей как членов общества в самоактуализации и реализации своих возможностей в условиях соревновательной деятельности, предполагая возможность достижения поставленной цели на разных результативных уровнях – как общее оздоровление, преодоление неуверенности в собственных силах и победа над своей «несостоятельностью», так и достижение максимально спортивного результата, установление рекорда, демонстрация наивысших человеческих возможностей.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Плавание как физическое действие – способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Плавание в определенной мере способствует улучшению

функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Плавание является жизненно необходимым навыком, полезным для здоровья человека. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину.

Умение плавать имеет огромное значение для каждого человека. Овладеть этим навыком надо как можно раньше. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

### **Практическая значимость образовательной программы**

**Плавание** – вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Плаванью можно обучать детей с любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде – это вид плавания.

Виды плавания: спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

### **Отличительные особенности программы**

#### Дошкольный возраст (6-7 лет).

Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, а так же способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника.

Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования

физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья.

Хрупкость и несформированность детского организма требуют тщательного учета способностей, склонностей, а главное возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.

Дошкольники на основе подражания лучше овладевают целостными двигательными актами. Поэтому необходимо создавать у них целостное представление об изучаемом способе плавания. Для этого следует многократно показывать этот способ в исполнении умеющего плавать ребенка или взрослого. Показ надо осуществлять в тех же условиях, в которых будет проводиться упражнение (на суше, в воде). Особенно важен при обучении плаванию показ упражнений, проводимых в воде. В таком случае дети не только зрительно воспринимают структуру движения, но и убеждаются в том, что выполнение этого движения в воде вполне возможно. Лучше всего показывать упражнения непосредственно перед их выполнением. Показ обязательно должен сопровождаться доступным для детей пояснениями. Рассказ, беседа, объяснение, своевременное замечание стимулирует целенаправленное, сознательное овладение движениями.

Большое место в мышлении ребенка дошкольного возраста занимает образ. В обучении плаванию образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений должны широко применяться.

#### Младший школьный возраст (7-10 лет).

У детей в возрасте 7-10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство органов достигают полного функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Широкие артерии при небольшой массе сердца и объеме его внутренних полостей, значительный объем ствола проводящей системы сердца в этом периоде развития детей создают благоприятные условия для физических нагрузок.

Несмотря на то, что рост и созревание нервных клеток у детей этого возраста заканчивается, сила нервных процессов у них не высокая. При монотонной двигательной деятельности или при действии сильных раздражителей часто возникает запредельное торможение, приводящее к ослаблению двигательной деятельности.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение жизни, осваивается в возрасте 7-10 лет. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Необходимо отметить, что быстрее всех учатся плавать дети от 10 до 13 лет.

Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и мастерства.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма - «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта - укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций - применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы. К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом,

передвижения скрестным шагом и т.д. Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена. В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств. К четвертой группе относят подвижные игры.

### **Цель образовательной программы.**

*Цель:* создание прочной основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей и подростков через занятия плаванием.

### **Задачи образовательной программы**

*Задачи:*

- создать условия для занятий детей и подростков плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- сформировать здоровый образ жизни, привлечь учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям плаванием, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств
- способствовать освоению техник плавания, стартов и поворотов, формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развивать дыхательные мышцы и мышцы плечевого пояса, совершенствовать функции вестибулярного аппарата: точность, согласованность движений и ориентирование в пространстве;
- совершенствовать психические функции ребенка: создавать положительную мотивацию к занятием в бассейне, преодолеть водобоязнь, страх.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 12 - 14 лет.

Набор детей в объединение – свободный из числа учеников МБОУ СОШ Школы будущего при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 5-10 человек.

### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий



исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, экскурсоводческие практикумы, тренинги, посещение экскурсий.

### **Основные методы обучения**

*Методы* работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

### **Планируемые результаты**

Образовательные (предметные) результаты:

Выпускник научится:

– излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизни человека;

– соблюдать гигиенические требования к занятиям плаванием;

– описывать технику плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине»;

– соблюдать требования техники безопасности на занятиях в бассейне;

– выполнять технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

– пользоваться плавательным спортивным инвентарем;

– регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.

*Личностные результаты обучения:*

– формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и

познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### *Метапредметные результаты обучения:*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

#### *Критерии результативности и формы подведения итогов освоения образовательной программы*

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности учащихся являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам тестовых заданий) и психологической подготовленности занимающихся, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы учащихся и их родителей (законных представителей) о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди учащихся.

Критериями оценки достижений учащегося является результативное участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Оценка качества подготовленности учащихся и уровня тренировочных занятий является выполнение учащимися нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовленности и достижениями в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся – отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике по месту жительства.

Одним из наиболее существенных показателей в реализации АДОП «Плавание» является высокий уровень сформированности у учащихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни.

По освоению АДОП «Плавание», обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, методики тренировки различных двигательных качеств и освоения техники плавания.

Учащийся регулярно посещает занятия, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки – визуальное наблюдение тренера-преподавателя.), наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Произошёл рост и укрепление всех систем организма, в том числе укрепление иммунной системы учащегося (метод оценки – уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей).

Повысились показатели физического развития (механизм оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями, т.е. у учащихся наблюдается дальнейшее развитие ОФП.

Продолжается рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиями.

В результате освоения АДООП «Золотые Рыбки» учащиеся должны укрепить физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям избранным видом спорта, а также качественно освоить технику избранного вида спорта в пределах требований данной образовательной программы.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильность состава учащихся;
- уровень потенциальных возможностей учащихся в плавании;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся;
- уровень освоения основ техники плавания;
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов нагрузок, предусмотренных программой подготовки по избранному виду спорта.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

План учебного процесса, учебно-тематический план являются структурными элементами и инструментами реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Золотые Рыбки».

Учебный план определяет трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения АДООП, формы промежуточной аттестации учащихся.

План учебного процесса предусматривает, что реализации АДООА «Золотые Рыбки» осуществляется в течение 1 года. Общий объем нагрузки 72 часов.

В соответствии с положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся МБОУ СОШ «Школы будущего» формой промежуточной аттестации по итогам учебного года являются:

- устная проверка (устный ответ учащегося на один или систему вопросов, тесты, анкеты, собеседование и другое);
- сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технико-тактической подготовке;
- выполнение практической работы.

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и

условиями его осуществления.

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, детей с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

#### **Материально-технические условия. (обеспечение).**

Материально-техническая база для реализации АДОП «Золотые рыбки» соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательной организации.

#### **Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.**

Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

#### **Кадровые.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

#### **Оценочные и методические материалы.**

Текущий контроль представляет собой процедуру проверки учебных достижений учащихся, проводимую в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с АДОП «Золотые Рыбки».

Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия учащегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию педагогом и учащимся существующих проблем в обучении.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях контроля уровня достижения результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой; проведения учащимися самооценки, оценки его работы педагогическим работником.

Текущий контроль освоения программы сопровождается педагогическим наблюдением, опросом, контрольными занятиями, самостоятельной работой, соревнованиями и др.

Критерии к результатам освоения программы установлены в соответствии с возрастными требованиями и психофизиологическими особенностями учащихся.

### *Вопросы для текущего контроля теоретических знаний*

1. Развитие плавания в городе, области.
2. Правила поведения в плавательном бассейне. Меры безопасности  
Предупреждение несчастных случаев при занятиях плавания.
3. Первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.
4. Личная гигиена занимающихся при занятиях плавания
5. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.
6. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учёбой и досугом.
7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
8. Сохранение и укрепление здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека.
9. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
10. Понятие о гигиене и санитарии.

#### Критерии оценивания:

##### Собеседование:

«зачтено» – глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений (или требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые обучающийся может сделать самостоятельно после наводящих вопросов тренера-преподавателя). Ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением обучающегося подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Учащийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«не зачтено» – учащийся не может изложить содержание материала, не знает основных понятий, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы тренера-преподавателя.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка:**

#### **1.1. Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии**

Минимальные и необходимые знания о технике безопасности на учебно-тренировочном занятии.

**Форма контроля:** собеседование

#### **1.2. Правилами поведения в бассейне.**

Знакомство с правилами поведения в бассейне.

Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в

бассейне.

**Форма контроля:** собеседование

### **1.3. Оздоровительное и прикладное плавание.**

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение, фотографий, фильмов.

Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду.

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); показ упражнений педагогом.

**Форма контроля:** практическое выполнение элементов

## **Раздел 2. Практическая подготовка:**

### **2.1 Различные способы передвижения в воде**

**Теория:** Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.

**Практика:** Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

**Форма контроля:** практическое выполнение элементов

### **2.2 Упражнения на дыхание и погружение в воду**

**Теория:** Погружение под воду.

**Практика:** Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние «Тоннель» .Упражнения на дыхание в воде: «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в воде.

**Форма контроля:** практическое выполнение элементов

### **2.3 Скольжение на груди и спине**

**Теория:** Скольжение на груди, на спине, плавание кролем

**Практика:** Скольжение на груди:

с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры;

с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног;

с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.

Скольжение на спине:

лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх;

с опорой на плавательную доску и без;

с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами;

скользить, сочетая движения рук и ног.

Плавание кролем на груди и спине:

при помощи одних ног;  
 без выноса рук из воды;  
 облегченный кроль на груди с выдохом в воду;  
 согласование работы рук и ног у неподвижной опоры,  
 с опорой на плавательную доску, в скольжении.

Форма контроля: практическое выполнение элементов

#### 2.4. Движения ног кролем

**Теория, практика:** Движения ног, выполняемые в воде как при плавании способом кроль (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

**Форма контроля:** практическое выполнение элементов

#### 2.5. Облегченные и прикладные стили плавания

**Теория:** Облегченные и прикладные стили плавания

**Практика:** Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

**Форма контроля:** практическое выполнение элементов

#### 2.6. Игры с элементами водных видов спорта

**Теория:** характеристика игр с элементами водных видов спорта

**Практика:** Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

**Форма контроля:** практическая работа

#### 2.7. Общая физическая подготовка.

**Практика:** Подвижные игры на суше и в воде с предметами и без.

**Форма контроля:** практическое выполнение элементов

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теории	практики	
<b>1. Теоретическая подготовка по программе «Золотые Рыбки»</b>					
1.1.	Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии	4	4	-	собеседование
1.2.	Правилами поведения в бассейне	2	2	-	собеседование
1.3	Оздоровительное и прикладное плавание	2	2	-	Практическое выполнение элементов
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	-	
<b>2. Практическая подготовка по программе «Золотые Рыбки»</b>					
2.1	Различные способы передвижения в воде	4	1	5	Практическое выполнение элементов
2.2	Упражнения на дыхание и погружение в воду	4	1	5	Практическое выполнение элементов
2.3.	Скольжение на груди и спине		1	19	Практическое



					выполнение элементов
2.4	Движения ног кролем	50	1	49	Практическое выполнение элементов
2.5	Облегченные и прикладные стили плавания	20	1	19	Практическое выполнение элементов
2.6	Игры с элементами водных видов спорта	50	1	49	Практическое выполнение элементов
2.7	Общая физическая подготовка	48	1	47	Практическое задание
<b>Всего</b>					

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Золотые рыбки»
1.	Начало учебного периода	01.09.2023г.
2.	Продолжительность учебного периода Возраст детей (класс)	36 учебных недель 7-17 лет
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 40 минут
6.	Продолжительность перемен	10-30 минут
7.	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
8.	Летнее время	-
9.	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май 2024г.
11.	Комплектование групп	31.05.2023г. – 31.08.2023г.
12.	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)
13.	Окончание учебного года	30 мая 2024г.

**Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:**

1. гражданско-патриотическое
2. нравственное и духовное воспитание;
3. воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. интеллектуальное воспитание;
5. здоровьесберегающее воспитание;
6. правовое воспитание и культура безопасности;

7. воспитание семейных ценностей;
8. формирование коммуникативной культуры;
9. экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь- май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь- май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь- май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь- май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март

8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
----	--------------------------------	--	------------------	--------------

#### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. 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».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

#### Список литературы

1. Андрианов, А. Инновационные технологии в плавании / [Текст]:/ Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 128 с.

2. Булах, И.М. Научите меня плавать / [Текст]:/ И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.

3. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / [Текст]:/ Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 990 с.

4. Вангулов, Алексей Всерьез о курьезах большого спорта / [Текст]:/ Алексей Вангулов. - М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.

5. Капотов, П. П. Обучение плаванию / [Текст]:/ П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.

6. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / [Текст]:/ Н.Н. Кардамонова. - М.: Феникс, 2001. - 320 с
7. Кравцов, А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / [Текст]:/ А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 636 с.
8. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / [Текст]:/ Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 803 с.
9. Лафлин, Терри Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / [Текст]:/ Терри Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. - 232 с.
10. Плавание. [Текст]:/ Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012. - 173 с.
11. Протченко, Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / [Текст]:/ Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2012. - 349 с.
12. Столмакова, Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / [Текст]:/ Т.В. Столмакова. - М.: Детство-Пресс, 2011. - 191 с.
13. Сысоев, И. Триатлон. Олимпийская дистанция / [Текст]:/ И. Сысоев. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 723 с.