

Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение школа №320  
Приморского района Санкт-Петербурга

«Принято»  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа №320  
Протокол № 1  
от 30 августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ школа № 320  
\_\_\_\_\_ И. Б. Черноус  
Приказ № 204  
от 30 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание»

Возраст учащихся: 7-8 лет  
Срок реализации: 1 года

Разработчик:  
Становая Ирина Эльмировна  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа к курсу составлена в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования. Базисный учебный план образовательного учреждения Российской Федерации является нормативным документом, основанным на Федеральных государственных образовательных стандартах общего образования (ФГОС). В нём определяется предельный объём учебной нагрузки обучающихся, состав учебных предметов и направлений внеурочной деятельности, распределяется учебное время, отводимое на освоение содержания образования по классам, учебным предметам.

Плавание - один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества - силу, ловкость, выносливость.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она включает в себя два направления:

1. Основной акцент сделан на оздоровление организма, улучшение физических качеств, закаливание, укрепление мышц всего тела. Также программа включает курс обучения технике основных способов плавания: кроль на спине, на груди. Развитие аэробных и анаэробных возможностей.
2. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

В программе учтены рекомендации Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга по корректировке рабочих программ по учебным предметам на 2022-2023 учебный год, что дает возможность использовать данную рабочую программу при дистанционном обучении. Для дистанционного обучения используется программа Zoom и видео материалы YouTube.com

### **1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ДООП).**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «плавание» носит физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа является общекультурной.

### **1.2. Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа «плавание» рассчитана на 1 года обучения и предназначена для обучающихся 7-8 лет, не умеющих плавать и не имеющих медицинских противопоказаний.

### **1.3. Актуальность и отличительная особенность.**

**Актуальность** данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей, и пропагандой здорового образа жизни. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Педагогическая целесообразность данной программы сделана на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально. Развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Освоив базовый курс, ребёнок может и в дальнейшем посещать тренировочные занятия, повышая свой уровень квалификации и улучшать свои спортивные результаты.

**Отличительная особенность данной программы** состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в направлении укрепления здоровья.

Также в программе используется спиралеобразное изложение материала. Удаётся сочетать последовательность и цикличность его изучения.

**Новизна** программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. В этой программе рассматривается начальное обучение. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система.

#### **1.4. Условия реализации ДООП**

Дополнительная общеобразовательная программа «плавание» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 7-8 лет, не умеющих плавать на воде и не имеющих медицинских противопоказаний.

##### **Режим занятий:**

*1-ый год обучения:* 1 раз в неделю по 1 часу – 36 часов в год

##### **Количество детей в группе:**

*1-ый год обучения* – 15 человек

**Язык обучения:** Государственный язык РФ-русский

#### **1.5. Цель образовательной программы**

- Обучение детей первоначальным навыкам плавания;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

#### **1.6. Задачи:**

1. Выработать у занимающихся положительный интерес к занятиям плаванием.
2. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и плавания.
4. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).
5. Обучение основам техники плавания способами кроль на спине и кроль на груди.
6. Приобретение занимающимися разносторонней физической подготовленности, уверенности в своих силах.
7. Улучшение координации движений.
8. Разгрузка позвоночника - создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановление правильного положения тела.
9. Эмоциональная разрядка занимающихся.

**Форма организации деятельности:** групповая, индивидуально-групповая

##### **Формы проведения занятий:**

Подгрупповая работа, индивидуальная работа, рассказ, подвижные игры, мастер-классы, соревновательно-игровая деятельность.

**Язык проведения:** Русский

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами.

а) расчлененно-конструктивного упражнения

б) целостно-конструктивного упражнения

*Методы организации учебно-воспитательного процесса.*

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1.Словесный метод. Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

2.Наглядный метод обучения. Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением тренера. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.

3.Практический метод обучения. При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

#### **Материально техническое оснащение**

Реализация программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуры организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

Занятия проводятся в малом плавательном бассейне. Длина бассейна 10 м ширина 6 м, глубина от 60 до 80 см.

На занятиях по мере необходимости может использоваться следующее оборудование:

- дополнительные плавательные средства (поддерживающие пояса, нарукавники, нудлс)
- плавательные доски разного размера.
- игрушки тонущие, мячики, круги

#### **1.6. Планируемые результаты и способы их определения.**

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения и навыки:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- знать плавательную терминологию;
- знать правила соревнований по спортивному плаванию;
- знать правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- осуществлять работу рук, ног кролем на спине;
- выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на груди;
- выполнять поворот головы во время вдоха при работе ног кролем на груди;
- уметь работать в команде во время соревнований.
- свободно и долго лежать на воде (на груди и на спине);
- адекватно (критично) оценивать собственные плавательные возможности.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей по всем способам плавания, а также выполнение стартов и поворотов. Отбор лучших детей для участия в выездных соревнованиях по плаванию. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

- текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального и группового);
- промежуточные контрольные соревнования по плаванию;

-итоговые контрольные соревнования.

Формой подведения итогов реализации ДООП являются выступления детей на соревнованиях районного, областного и городского уровней. В течении года будут проводиться внутренние соревнования по плаванию, «Веселые старты» на воде, открытые уроки для родителей.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее—частное—конкретное», и представлены соответственно Метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала. Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

*В области нравственной культуры:*

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

*В области эстетической культуры:*

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность осуществлять судейство соревнований по плаванию, владеть информационными жестами судьи.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

*В области эстетической культуры:*

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### Учебно-тематический план.

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение в курс занятий. Гигиенические требования и закаливание организма. СФУ на суше.	6	2	4
2.	Освоение с водой, лежание, скольжение. Обучение дыханию.	9		9
3.	Основы техники плавания способом кроль на спине.	9		9
4.	Основы техники плавания способом кроль на груди	9		9
5.	Психологическая подготовка	В процессе занятий		
6.	Контроль подготовленности занимающихся пловцов	3		3
7.	Итого	36	2	34

## Содержание учебно-тематического плана.

### 1. Введение в курс занятий (6 ч.)

Теория: Цель, содержание обучения. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Гигиенические навыки. Требования к занятиям.

Практика: Специальные физические (СФУ) упражнения для освоения техники плавания на суше.

### 2. Освоение с водой, лежание, скольжение. Обучение дыханию (9 ч.)

Практика. Вхождение в воду. Задержка дыхания. Погружение в воду с головой, передвижение в воде. Погружение в воду с выдохом. Поплавок. Лежание на воде. Звездочка, Медуза. Солдатик. Упражнения для изменения положений тела в воде. Комбинация из 3 упражнений. Работа у бортика в положении лежа на груди. Скольжение. Открывание глаз в воде, скольжение, движение ног. Дыхание и сочетание движений при плавании. Скольжение с подвижной опорой и без опоры.

Подвижные игры в воде. Эстафеты с предметами.

### 3. Техника плавания кролем на спине (9 ч.)

Практика: Дыхание и сочетание движений при плавании в кроле на спине. Техника плавания кролем на груди, кролем на спине. Обучение технике плавания кролем на груди, на спине. Обучение работе ног кролем на груди и кролем на спине. Обучение и совершенствование работы руками кролем на груди и кролем на спине по элементам и в координации. Обучение и совершенствование техники дыхания кролем на груди и кролем на спине. Согласования дыхания с работой руками кролем на груди и кролем на спине. Эстафетное плавание на спине и на груди с предметами в руках

### 4. Техника плавания кролем на груди 9 ч.)

Практика. Разучивание техники работы ног в кроле на груди. Дыхание в кроле на груди. Разучивание техники плавания кролем на груди с подвижной опорой. Разучивание техники плавания кролем на груди. Упражнения на освоение техники плавания кролем на груди. Совершенствование техники в кроле на груди/на спине в большом бассейне. Плавание с досками. Плавание с удлиненным выдохом. Игры на воде.

### 5. Психологическая подготовка.

Практика: Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий учителя. Эстафетное плавание.

### 6. Контроль подготовленности занимающихся пловцов (3 ч.)

Практика: тестирование.

## Список литературы

1. Балакирева Н.И. и др. Валеологизация образовательного процесса. Методическое пособие.-Новокузнецк, 1999.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС, 1985.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М: ФиС, 1999.
4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание. М: ФиС, 2002.
5. Булгакова Н.Ж. Современные направления научных исследований в спортивном плавании. — М: ГЦОЛИФК, 1983.
6. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры. -М.: ФиС, 1996.



7. Программа спортивной подготовки для общеобразовательных школ и детско-юношеских школ. - М.: РОСТ книга, 2009.
8. Васильев В.С., Никитский Б.Н., обучение детей плаванию /М: Физкультура и спорт, 2008.
9. Вайцеховский СМ. Физическая подготовка пловца. — М.: ФиС, 1976.
10. Вайцеховский СМ., Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса. — М.: ФиС, 1985.
11. Кубышкин В.П. Учите школьников плавать.
12. Осокина Т.И. Как научить детей плавать
13. Петухов СИ., д.п.н., и др. Познавательные-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. - Новокузнецк, 2002.
14. Биомеханика плавания (зарубежные исследования): Пер.с англ./Под ред. В.М. Зациорского. — М.: ФиС, 1981.
15. Физкультура для всей семьи./Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина-М., 1989.

Приложение 1

### **Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.**

#### Комплекс №1

1. Ходьба и бег на месте с высоким подниманием колен.  
Круговые вращения руками вперед, назад.  
Упр. «Стрела» фиксировать у стены 4 сек., повторить 5-6 раз.  
И.п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки «внутрь». Движение ногами кролем.  
И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.  
Бег на месте с высоким подниманием колен, ходьба.  
Упражнения на дыхание.

#### Комплекс №2

- Ходьба и бег с высоким подниманием колен.  
И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем на спине.  
И.п.- стоя, ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.  
И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.  
Бег на месте с высоким подниманием колен.  
Упражнения на дыхание.

#### Комплекс №3

- Ходьба и бег с высоким подниманием колен.  
Круговые движения вперед, назад (имитация).  
Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.  
Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.  
Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, легкий бег и ходьбу.  
Упражнения на дыхание.

### **Игры и развлечения на воде.**

Эстафетное плавание «гонка шаров».

Каждая команда получает надувной шар, по команде участники плывут за шарами, дует на них. В заплыве важно не только подгонять шар, но и вести его по прямой линии к финишу. Передать шар следующему участнику. Чья команда быстрее проплывёт все этапы - является победителем.

«Пятнашки с поплавком».

Выбирается водящий («пятнашка»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу «пятнашка» старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

«Водолазы».

Любителям понырять. На дно бассейна бросают различные тонущие предметы (игрушки, цветные тонущие кольца), которые хорошо видны в воде. По сигналу участники игры ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. Игрок, собравший наибольшее количество тонущих предметов, считается победителем.

## Упражнения, используемые в программе.

### *Освоение дыхания в воде.*

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
2. И.п.- стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.
3. И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.
4. И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.
5. Игры и игровые упражнения: «У кого вода закипит сильнее», «Поезд идет в тоннель», «Насос».

### *Скольжения.*

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

1. «Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.
  - гребки руками с дыханием;
  - движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием;
  - плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.
2. Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.
3. Скольжение «Стрелы» и «Льжи» без предметов.
4. Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.
5. Скольжение на спине с доской.
6. Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.
7. Скольжение на груди с элементарными гребками руками.
8. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
9. Игры «Буксир», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

### *Кроль на спине.*

#### Упражнения на суше.

1. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела».
2. Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
3. Выполнять движения руками «мельница» назад.
4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
5. Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками рук.
6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками «Мельница» назад в согласовании с движением ног.
7. Лежа на гимнастической скамейке. Одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движение ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями рук «Мельница». Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной

координации.

#### Упражнения на воде.

1. Скольжение на спине с различным и.п. рук.
2. Скольжение на спине с элементарными гребками рук.
3. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движение ногами кролем.
4. Плавание с доской на спине - ноги кролем.
5. Плавание на спине - ноги кролем, с различным и.п. рук.
6. Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками.
7. Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница» на сцепление.
8. Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

#### ***Кроль на груди.***

##### **Техника плавания**

#### Упражнения на суше.

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
2. Имитация положения пловца на воде («Стрела»). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем «Стрела» в положении лежа.
3. И.п. - лежа на груди на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
4. И.п. - то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поротом головы.
5. То же, но в сочетании с движениями ногами.
6. Разучить элементарные гребки руками.
7. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
8. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

#### Упражнения на воде.

1. Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.
2. Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.
3. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
4. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями «вдох и выдох» в воду с поворотом головы.
5. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение - без доски.
6. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.
7. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.
8. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
9. Гребок правой (левой) рукой - вдох. В начале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.
10. Плавание при помощи ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).
11. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется на

месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

12. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

**Специальные упражнения для освоения техники плавания.  
ОРУ, СФП и ОФП на суше.**

**Общая часть**

1. И. п. — основная стойка. Подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться, вдох, вернуться в и. п., выдох (5-8 раз).
2. И. п. — ноги на ширине плеч. Круги прямыми руками вперед и назад (10-15 раз в каждую сторону).
3. И. п. — основная стойка. Подскоки (1-2 мин).
4. И. п. — ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, к правой ноге и к левой (10 раз). При выпрямлении прогибаться, руки расслаблены.
5. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук (две серии по 8-10 раз).
6. И. п. — лежа на спине, руки на затылке. Сесть, наклониться вперед (2 серии по 8-10 раз).
7. И. п. — упор присев. Пръжок вверх, руки выпрямить и соединить над головой (5-6 раз).

**Специальная часть**

1. И. п.—руки на поясе. Повороты туловища направо и налево (10-15 раз).
  2. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук в быстром темпе (2 серии по 5-8 раз) .
  3. И. п. — упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8-10 раз).
  4. И. п. — лежа на животе, руки на затылке. 30 Прогнуться, возвратиться в и. п. (8-10 раз).
  5. И. п. — стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене. Имитационные движения руки как при плавании кролем (10-15 раз каждой рукой).
  6. И. п. — о. с. Махи прямой ногой вперед- назад. 10-15 раз каждой ногой.
- 
1. И. п. — сидя на скамейке с упором руками сзади. Сгибая руки, сесть на пол; разгибая руки, возвратиться в и. п. (2 серии по 10 раз).
  2. И. п. — стоя, держа впереди в руках палку или полотенце за концы. «Выкрут» руками назад-вперед (10-15 раз).
  3. И. п. стоя, руки за головой. Завязать полотенце за головой в узел и развязать его (3-5 раз).
  4. Предыдущее упражнение, но руки за спиной.
  5. Упражнение 3, но одна рука за спиной, другая согнута над плечом.
  6. И. п. — стоя, правая рукаверху, левая внизу. Круги прямыми руками вперед, назад и противоходом —верху ладонь разворачивается в сторону (8-10 раз каждым способом).
  7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты плеч направо и налево (10-15 раз).
- 
1. И. п. — выпад вперед. Двойные пружинистые приседания (по 8-10 раз на каждую ногу).
  2. И. п. — основная стойка. Махи прямой ногой вперед-назад и вправо-влево (8-10 раз каждой ногой).
  3. И. п. — стоя на коленях, расставленных на ширину плеч, стопы развернуты, руки на поясе. Сесть на пятки, прогнуться, возвратиться в и. п. (6-8 раз).
  4. И. п. — ноги на ширине плеч, стопы развернуты. Присесть, соединив колени вместе, быстро вернуться в и. п. (2 серии по 10-15 раз).
  5. И. п. — стоя, руки на поясе. Поочередное поднятие колена вперед - в сторону до отказа (10-15 раз каждой ногой).
  6. И. п. — стоя, руки на поясе, круги поочередно каждой ногой (10-15 раз 31 каждой ногой). При выполнении серий упражнений после каждой из них отдых стоя или в движении в сочетании с упражнениями для дыхания

Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение школа №320  
Приморского района Санкт-Петербурга

«Принято»  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа №320  
Протокол № 1  
От 30 августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ школа № 320  
\_\_\_\_\_ И. Б. Черноус  
Приказ № 204  
от 30 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание»

Возраст учащихся: 7-8 лет  
Срок реализации: 1 года

Разработчик:

педагог дополнительного образования  
Становая Ирина Эльмировна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа к курсу составлена в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования. Базисный учебный план образовательного учреждения Российской Федерации является нормативным документом, основанным на Федеральных государственных образовательных стандартах общего образования (ФГОС). В нём определяется предельный объём учебной нагрузки обучающихся, состав учебных предметов и направлений внеурочной деятельности, распределяется учебное время, отводимое на освоение содержания образования по классам, учебным предметам.

Плавание - один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества - силу, ловкость, выносливость.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она включает в себя два направления:

3. Основной акцент сделан на оздоровление организма, улучшение физических качеств, закаливание, укрепление мышц всего тела. Также программа включает курс обучения технике основных способов плавания: кроль на спине, на груди. Развитие аэробных и анаэробных возможностей.
4. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.
5. В программе учтены рекомендации Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга по корректировке рабочих программ по учебным предметам на 2023-2024 учебный год, что дает возможность использовать данную рабочую программу при дистанционном обучении. Для дистанционного обучения используется платформа «Сферум» и видео материалы RUtube

### **Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ДООП).**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «плавание» носит физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа является общекультурной.

### **Актуальность и отличительная особенность.**

**Актуальность** данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей, и пропагандой здорового образа жизни. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Педагогическая целесообразность данной программы сделана на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально. Развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.



Освоив базовый курс, ребёнок может и в дальнейшем посещать тренировочные занятия, повышая свой уровень квалификации и улучшая свои спортивные результаты.

**Отличительная особенность данной программы** состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в направлении укрепления здоровья.

Также в программе используется спиралеобразное изложение материала. Удаётся сочетать последовательность и цикличность его изучения.

**Новизна** программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. В этой программе рассматривается начальное обучение. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система.

#### **Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа «плавание» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 7-8 лет, не умеющих плавать и не имеющих медицинских противопоказаний.

#### **Цель образовательной программы**

- Обучение детей первоначальным навыкам плавания;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

#### **Задачи:**

1. Выработать у занимающихся положительный интерес к занятиям плаванием.
2. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и плавания.
4. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).
5. Обучение основам техники плавания способами кроль на спине и кроль на груди.
6. Приобретение занимающимися разносторонней физической подготовленности, уверенности в своих силах.
7. Улучшение координации движений.
8. Разгрузка позвоночника - создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановление правильного положения тела.
9. Эмоциональная разрядка занимающихся.

#### **1.5. Условия реализации ДООП**

Дополнительная общеобразовательная программа «плавание» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 7-8 лет, не умеющих плавать на воде и не имеющих медицинских противопоказаний.

#### **Режим занятий:**

*1-ый год обучения:* 1 раз в неделю по 1 часу – 36 часов в год

#### **Количество детей в группе:**

*1-ый год обучения* – 15 человек

**Форма организации деятельности:** групповая, индивидуально-групповая

#### **Формы проведения занятий:**

Подгрупповая работа, индивидуальная работа, рассказ, подвижные игры, мастер-классы, соревновательно-игровая деятельность.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами.

а) расчлененно-конструктивного упражнения

б) целостно-конструктивного упражнения

**Язык проведения:** русский

*Методы организации учебно-воспитательного процесса.*

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1.Словесный метод. Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

2.Наглядный метод обучения. Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением тренера. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.

3.Практический метод обучения. При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

#### **Материально техническое оснащение**

Реализация программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

Занятия проводятся в малом плавательном бассейне. Длина бассейна 10 м ширина 6 м, глубина от 60 до 80 см.

На занятиях по мере необходимости может использоваться следующее оборудование:

- дополнительные плавательные средства (поддерживающие пояса, нарукавники, нудлсы)

- плавательные доски разного размера.

- игрушки тонущие, мячики, круги

#### **1.6. Планируемые результаты и способы их определения.**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения и знания:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знать плавательную терминологию;
- знать правила соревнований по спортивному плаванию;
- знать правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- осуществлять работу рук, ног кролем на спине;
- выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на груди;
- выполнять поворот головы во время вдоха при работе ног кролем на груди;
- уметь работать в команде во время соревнований.
- свободно и долго лежать на воде (на груди и на спине);
- адекватно (критично) оценивать собственные плавательные возможности.

#### **Учебно-тематический план.**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение в курс занятий. Гигиенические требования и закаливание организма. СФУ на суше.	6	2	4
2.	Освоение с водой, лежание, скольжение. Обучение дыханию.	9		9
3.	Основы техники плавания способом кроль на спине.	9		9
4.	Основы техники плавания способом кроль на груди	9		9
5.	Психологическая подготовка	В процессе занятий		
6.	Контроль подготовленности занимающихся пловцов	3		3
	Итого	36	2	34

**Календарно-тематическое планирование занятий**

№	Темы занятий	Дата проведения	
		План	Фактич.
1.	Техника безопасности на занятии. Навыки личной гигиены.		
2.	Упражнения на суше. СФУ.		
3.	Упражнения на суше. СФУ. Игры подвижные.		
4.	Вхождение в воду. Задержка дыхания.		
5.	Погружение в воду с головой, передвижение в воде		
6.	Погружение в воду с выдохом. Поплавок.		
7.	Лежание на воде. Звездочка, Медуза. Солдатик.		
8.	Упражнения для изменения положений тела в воде. Комбинация из 3 упражнений. Тест.		
9.	Работа у бортика в положении лежа на груди. Скольжение («Стрелочка», «Лыжи»)		
10.	Открывание глаз в воде, скольжение, движение ног		
11.	Дыхание и сочетание движений при плавании. Работа в парах.		
12.	Скольжение с подвижной опорой и без опоры.		
13.	Дыхание и сочетание движений при плавании в кроле на спине.		
14.	Подвижные игры в воде. Эстафеты с предметами.		
15.	Работа ног в плавании способом кроль на спине.		
16.	Упражнения для освоения техники кроля на спине.		
17.	Упражнения для освоения техники кроля на спине.		
18.	Техника работы ног в кроле на спине.		
19.	Техника работы ног в кроле на спине.		
20.	Техника работы рук в кроле на спине.		
21.	Кроль на спине в полной координации. Подвижные игры в воде.		
22.	Эстафетное плавание на спине и на груди с предметами в руках.		
23.	Разучивание техники работы ног в кроле на груди. Дыхание.		
24.	Разучивание техники плавания кролем на груди с опорой		
25.	Разучивание техники плавания кролем на груди с опорой		
26.	Упражнения на освоение техники плавания кролем на груди.		
27.	Упражнения на освоение техники плавания кролем на груди		
28.	Упражнения на освоение техники плавания кролем на груди		
29.	Упражнения на освоение техники плавания кролем на груди		
30.	Совершенствование техники в кроле на груди/на спине в большом бассейне		
31.	Совершенствование техники в кроле на груди/на спине в большом бассейне		
32.	Игры на воде. В большом бассейне. Тест.		
33.	Кроль на спине (на время) 10 м		
34.	Упражнения на суше. СФУ. Игры подвижные.		

35.	Упражнения на суше. СФУ.		
36.	Итоговое занятие		

Программа для отделения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности секции «Плавание» разработана на основании следующих **нормативных документов**:

#### Федеральный уровень

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015)
4. Постановление Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями от [03.02.2012](#), [от 13.04.2014](#), [от 02.01.2016](#), [от 10.06.2019](#)).
5. [Санитарно-эпидемиологические правила 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 \(COVID-19\), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16](#)

#### Региональный уровень

1. Распоряжение Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год».
2. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 21.05.2015 г № 03-20-2057/15-0-0.
3. Инструктивно-методическое письмо «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год» от 23.04.2020 г. № 03-28-3775/20-0-0.
4. [Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 14.08.2020 № 03-28-6734/20-0-0 «О подготовке к началу нового 2020-2021 годов»](#)

#### Локальный уровень

1. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ школа № 320 Приморского района Санкт-Петербурга (новая редакция) принята Педагогическим советом (протокол от 17.05.2018 г. № 6), утверждена приказом директора ОУ № 70-Д от 17.05.2018 (с внесенными изменениями, утвержденными приказом директора ОУ № 127-Д от 15.05.2020).
2. Устав ГБОУ школа № 320 Приморского района Санкт-Петербурга (утвержден Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 4756-р от 24.10.2014).
3. [Положение о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий](#) (Приказ от 20.03.2020 г. № 112/1-Д, протокол от 20.03.2020 г. № 6).

Организация учебно-тренировочного процесса в отделении дополнительного образования в секции «Плавание» будет осуществляться в соответствии с требованиями Роспотребнадзора на 2023-2024 учебный год, а именно:

1. Посещение секционного занятия группой детей (12-15) человек будет проходить на территории бассейна общеобразовательного учреждения (ГБОУ школа № 320 Приморского района), количество квадратных метров зеркала воды на человека соответствует нормам СанПиНа (5 кв.м.) и позволяет проводить занятие, соблюдая социальную дистанцию.
2. Проветривание осуществляется после каждой группы занимающихся и частично во время самого тренировочного процесса.
3. Занятия так же могут проводиться и на территории спортивной площадки школы, для проведения общей физической подготовки, если позволяют погодные условия и материально-техническое оснащение спортивного ядра образовательного учреждения.
4. Посещение занятия разрешается только после проведения термометрии при входе в учебное учреждение на первом этаже, проводимое тренером, ведущим секцию.
5. Все участники секционного занятия должны иметь средства индивидуальной защиты (маски), использование СИЗов происходит по желанию.
6. Раздевалки разделены по группам, в каждой используется устройство очищения и ионизации воздуха (облучатель-рециркулятор), который работает в течении всего времени тренировочного процесса.
7. Занятия, проводимые с элементами дистанционного обучения, во время обострения эпидемиологической ситуации в связи с распространением вируса, подразумевают работу с учащимися, используя платформы Сферум, RUTUBE. Это позволяет проводить занятие как в режиме онлайн, так и осуществляя взаимодействие с детьми заочно, используя систему самоконтроля (дневники самонаблюдения с подписью родителей о выполнении того или иного задания, видеозаписи выполненного практического действия или письменной работы – эссе о просмотре того или иного видеоматериала).
8. Для проведение теоретических занятий возможно и в актовом зале, для просмотра видеоматериаллов, кинолент о избранном виде спорта, технических элементов и записей спортивных игр, рассадка производится в соответствии с соблюдением норм и правил СанПиНа, соблюдая социальную дистанцию в 1,5метра.
9. Программа скорректирована для работы на 2023-2024 учебный год.