



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 238
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДЕЛЬФИН»
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Совместная
образовательная
программа
начального общего
образования,
*реализуемая в сетевой
форме***



2020-2021

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 238
с углубленным изучением английского языка
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
Протокол № 12 от 30.06.2020

СОГЛАСОВАНО

на заседании Школьного Совета родителей
Протокол № 5 от 16.05.2020

ПРИНЯТО

С учетом мнения обучающихся



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 238

Т.Ю. Ермилова

Приказ № 368-ув от 02.07.2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ДЮСШ «Дельфин»

Н.А. Томчук

**Совместная
образовательная программа
начального общего образования,
реализуемая в сетевой форме
2019 – 2020 учебный год**

Структура СОП НОО, реализуемой в сетевой форме.

Целевой раздел

Пояснительная записка

Стр.№

5

Цели и задачи ОП	8
Планируемые результаты освоения обучающимися совместной образовательной программы начального общего образования, реализуемой в сетевой форме	9
Особенности оценки образовательных результатов	11
Содержательный раздел	
Содержание программы	16
Учебно-тематический план	18
Основные формы и методы	19
Методическое обеспечение	21
Список рекомендуемой литературы	22
Организационный раздел	
Место в учебном плане начального общего образования ГБОУ СОШ № 238 с углублённым изучением английского языка	25
Режим занятий	25
Календарный учебный график	25
Материально-техническое обеспечение	26

Целевой раздел

Включает:

- Пояснительную записку**
- Цели и задачи ОП**
- Планируемые результаты освоения учащимися совместной образовательной программы начального общего образования, реализуемой в сетевой форме**
- Особенности оценки образовательных результатов**

Пояснительная записка

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает

оздоровительное действие на организм ребенка, волны производят своеобразный массажный эффект.

Занятия физической культурой младших школьников, проживающих в климатических условиях Санкт-Петербурга, имеют свои региональные многообразные экстремальные факторы, такие как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы.

Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время.

С учетом вышеуказанных климатических и социальных особенностей г Санкт-Петербурга в ГБОУ СОШ № 238 с углублённым изучением английского языка часть уроков физической культуры в начальных классах проводятся как занятия по плаванию, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы обусловлена не только стремлением обеспечить здоровьесберегающую образовательную среду учащимся начальных классов, но и тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию младших школьников.

Данная программа разработана педагогическим коллективом ГБОУ СОШ № 238 с углублённым изучением английского языка и согласована с педагогическим коллективом ГБУ СШ «Дельфин». Данная программа разработана для части уроков учебного предмета «Физическая культура» предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» в 1-4 классах.

Совместная образовательная программа, реализуемая в сетевой форме сформирована в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
- Федеральным проектом "Современная школа" национального проекта "Образование"
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10 июня 2019 г. № 286 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015"
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05 "О методических рекомендациях".

Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме", утверждённых Минпросвещения России 28.06.2019 № МР-81/02вн

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
- распоряжением Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году».

Новизна программы в первую очередь в том, что в ней представлена структура индивидуального воздействия на формирование первоначальных навыков плавания занимающихся. Большой набор упражнений по приобретению различных навыков в отличие от планов уроков, описанных в литературе, позволяют тренеру-преподавателю варьировать учебный материал в зависимости от задач учебного занятия и возможностей занимающихся.

Актуальность программы.

Уметь плавать должен каждый. В жизни любого человека бывают случаи, когда он, так или иначе, сталкивается с водой. Так, в летний период миллионы детей и их родителей отдыхают на берегах водоёмов, купаются, катаются на лодках. Тот, кто не умеет плавать, не только не сможет полностью использовать целебное действие природных факторов – воздуха, солнца и воды, не только не получает полного удовлетворения от пребывания у реки или моря, но и постоянно находится в опасности. Любое погружение в воду может для него закончиться трагически. Умение плавать жизненно необходимо.

Анализ современной ситуации по данному вопросу показал, что одним из слабых разделов физического воспитания населения является плавательная подготовленность. Низкая плавательная подготовленность детей и взрослых приводит к возникновению большого числа несчастных случаев на воде. Предлагаемая программа способствует решению обозначенной проблемы – обучению жизненно необходимому навыку плавания.

Образовательная целесообразность программы в том, что развитие физических качеств преследует две цели: готовность ребёнка осваивать новые двигательные действия и укрепление здоровья с повышением функциональных возможностей системы организма.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям реализации программ учебного предмета «Физическая культура» предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» в 1-4 классах при непрерывном действии на организм детей младшего школьного возраста отрицательных факторов города Санкт-Петербурга. Программа предусматривает обучение детей, не умеющих плавать, и совершенствование навыка у учащихся, умеющих плавать.

Принципы организации обучения

Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

Наглядность. Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.

Последовательность и постепенность. При обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним можно приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

Характеристика особенностей физического развития младших школьников

Мышечная система ребенка младшего школьного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Программа адресована:

- **учащимся и родителям** (для информирования о целях, содержании, организации и предполагаемых результатах деятельности ОУ по достижению каждым обучающимся образовательных результатов; для определения ответственности за достижение результатов образовательной деятельности между школой, родителями и обучающимися и возможностей для взаимодействия);
- **учителям** (для углубления понимания смыслов образования и как ориентир в практической образовательной деятельности);
- **администрации** (для координации деятельности педагогического коллектива по выполнению требований к результатам и условиям освоения учащимися образовательной программы; для регулирования взаимоотношений субъектов

образовательного процесса (учеников, родителей, администрации, педагогических работников и других участников);

- **учредителю и органам управления** (для повышения объективности оценивания образовательных результатов учреждения в целом; для принятия управленческих решений на основе мониторинга эффективности процесса, качества условий и результатов образовательной деятельности школы).

Цели и задачи ОП

Цели:

1. укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение детей плаванию
2. создание условий для разносторонней физической подготовки и овладения основами техники плавания.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укрепить здоровье ребенка.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
3. Формировать правильную осанку.
4. Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

1. овладеть жизненно необходимыми навыками плавания;
2. Формировать двигательные умения и навыки.
3. Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать двигательную культуру.
2. Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
3. Воспитывать заботу о своем здоровье.
4. формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Сформулированные цели и задачи отражают основные разделы программы по освоению разносторонних плавательных навыков: теоретическая подготовка, общефизическая подготовка, практическая по освоению элементов и техники плавания.

Планируемые результаты освоения обучающимися совместной образовательной

программы начального общего образования, реализуемой в сетевой форме

Личностные, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

Метапредметные, включающие освоенные обучающимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

Предметные, включающие освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической, для данной предметной области, деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину; российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать; контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения; звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 10) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 11) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 12) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 13) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения программы отражают компетентности в области физической культуры.

В результате прохождения данной программы учащиеся должны

знать:

- теоретические сведения об отличительных особенностях способов плавания,
- плавательную терминологию,
- правила техники безопасного поведения;

уметь:

- выполнять элементы способов плавания,
- простейшие прыжки,
- погружение в воду с головой,
- скольжение на груди,
- преодолевать 10м избранным способом плавания на выбор, с помощью ног, доски.

Особенности оценки образовательных результатов

Требования к результатам освоения основной образовательной программы начальной школы соответствуют требованиям, предъявляемым ФГОС.

Предметом оценки образовательной деятельности учащихся в начальной школе являются ожидаемые результаты, которые связаны с целями данной программы и составляют три группы взаимосвязанных результатов: предметные, метапредметные, личностные результаты. Особенности этих трех групп результатов находят отражение в различных способах оценивания: для оценки результатов учебной деятельности (предметных и метапредметных результатов) последовательно используются: во 2-х - 4-х классах – оценивание учащихся в рамках развития индивидуального стиля учебной деятельности на уроках .

Переходная (уровневая) модель оценки учебных достижений учащихся 2-4 классов
(переход от безотметочного обучения на диагностической основе в 1 классе к критериальному оцениванию в 5-8 классах).

Переходная модель оценки (ПМО) – составляющая целостной оценочной системы школы, применяемая в условиях личностно-деятельностного, обучения, дающая содержательную характеристику результатов учебной деятельности учащихся по комплексу критериев и позволяющая учителю и учащемуся характеризовать учебные достижения школьников.

Критериями оценки являются:

- - уровень сложности выполняемых учеником заданий;
- - соответствие достижения школьника ожидаемому результату, выраженное в самооценке ученика и педагогической оценке.

Объектами оценки являются:

- познавательная активность учащегося,
- уровень сложности выполняемых заданий,
- предметные знания,
- универсальные учебные действия:

Характерными особенностями ПМО являются:

- **содержательность:** оценка характеризует содержание выполненной учеником работы, ее достоинства, а не фиксирует недочеты и недостатки;
- **комплексность:** оценка содержит комплекс параметров, отражающих учебные

достижения учащихся;

- **определенность:** критерии оценки однозначны, прозрачны и отражают цели учебной работы;
- **объективность:** оценка не является только инструментом педагогической оценки, это одновременно и инструмент ученической самооценки и взаимооценки;
- **позитивность:** в оценочной шкале отсутствуют отрицательные отметки;
- **гибкость:** переходная оценка позволяет учитывать индивидуальные особенности ученика.

Основная функция переходной модели оценки – диагностико-прогностическая – состоит в определении уровня учебных достижений учащегося и зоны ближайшего развития.

Основные показатели взаимодействия оценки учителя и самооценки учащегося в ПМО.

1. Оценка учителя является для младших школьников основным мотивом и результатом их усилий, стремлений к УСПЕХУ, поэтому учитель не ставит в пример учащемуся других детей, а акцентирует внимание на результатах собственной работы ученика прежде и теперь. Учитель поощряет малейшие продвижения в обучении как слабого, так и сильного ученика.

2. Для развития адекватной самооценки и чувства компетентности учитель создает атмосферу психологического комфорта и поддержки. Оценивая работу учеников, педагог дает соответствующие пояснения по формированию тех или иных умений каждому ученику, доносит до детей свои положительные ожидания, создает доброжелательный эмоциональный фон при любом, даже низком результате.

3. Самооценка ребенка предшествует оценке учителя. Очень важно на первых этапах развития адекватной самооценки общение учителя с каждым учеником в индивидуальном порядке. Цель беседы – либо согласиться с учеником по выбору оценки, либо создать условия, при которых ребенок сам примет решение об изменении своего мнения по оцениванию работы в ту или иную сторону. Учитель соглашается или предоставляет убедительные аргументы, указывающие на неправильную оценку ребенком своей работы, но не исправляет оценку ребенка сам.

Виды контроля в условиях ПМО.

Первым видом контроля являются входная и итоговая тестово-диагностические задания, позволяющие определить уровень остаточных и итоговых умений учащихся за каникулярный период и учебный год соответственно. Входные задания даются в начале учебного года и служат материалом для составления программы повторения как общей по классу, так и индивидуальной. Итоговые задания призваны систематизировать те умения, которые были освоены детьми в течение учебного года.

Вторым видом контроля являются тестово-диагностические задания. Этот вид заданий применяется при освоении новых умений и даются в два этапа: «на входе» в тему (прогностический контроль) – «проигрывание» всех операций спортивного действия в уме до начала его реального выполнения и «на выходе» изучения темы (рефлексивный контроль, направлен на выявление остаточных знаний по теме).

Третьим видом контроля являются контрольно-тестовые задания по ходу изучения темы. Это пооперационный контроль (проверяющий способность ребенка

действовать по алгоритму) и контроль по результату (проводится после осуществления учебного действия).

Четвертым видом контроля являются проверочные задания, которые контролируют уровень сформированности навыков спортивного действия. Этот вид контроля является дополнительным, не учитывается в итоговой аттестации и является ситуацией успеха у ребенка и необходимой информацией для учителя по отслеживанию уровня развития детей. В отличие от предыдущих заданий данный вид предлагается ребенку в большом объеме и предполагает возможность выбора уровня сложности задания, либо выбор заданий. Учитель оценивает только те задания, которые выбрал для себя ребенок. Уровень выполненного объема не является критерием оценки.

Особенности технологии формирования оценочной деятельности учащихся.

Самооценка учащимися выполняемых заданий может проходить по трем вариантам:

- оценка учеником выполненных заданий без наблюдения учителя (самостоятельно);
- оценка учеником выполненных заданий под наблюдением учителя, но не оцененных учителем;
- прогностическая оценка.

Шкала уровней

П - плохо

нС - ниже среднего уровня

С – средний уровень

Св - выше среднего уровня

нН - ниже нормы

Н – норма

Нв - выше нормы

нВ - ниже высокого уровня

В – высокий уровень

Итоговые отметки за четверть и за учебный год в электронном журнале выставляются по пятибалльной системе, а в дневники учащихся выставляются уровневые оценки на основе среднего балла и в соответствии со следующей шкалой перевода:

от 1,0 до 2,0 - **П** – плохо

от 2,5 до 2,79 - **нС** - ниже среднего уровня

от 2,8 до 3,19 - **С** – средний уровень

от 3,2 до 3,49 - **Св** - выше среднего уровня

от 3,5 до 3,79 - **нН** - ниже нормы

от 3,8 до 4,19 - **Н** – норма

от 4,2 до 4,49 - **Нв** - выше нормы

от 4,5 до 4,79 - **нВ** - ниже высокого уровня

от 4,8 до 5,0 - **В** – высокий уровень

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «В» или (5)	Качественное выполнение упражнений.
Оценка «нВ» или (5-)	Допускается наличие мелких ошибок.
Оценка «вН» или (4+)	Допущена одна значительная ошибка.
Оценка «Н» или (4)	Допущена одна значительная и несколько мелких ошибок.
Оценка «нН» или (4-)	Допущено не более двух значительных ошибок.
Оценка «вС» или (3+)	Допущены две значительные ошибки и несколько мелких.
Оценка «С» или (3)	Допущены две значительные и несколько грубых ошибок, но при повторном выполнении может улучшить результат.
Оценка «нС» или (3-)	Допущены две значительные и несколько грубых ошибок, но при повторном выполнении не может улучшить результат.

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся, которое начинается во втором классе. Оценивание производится на основе Положения об оценивании.

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Формы подведения итогов реализации программы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения детей.

Текущий контроль успеваемости проводится без прекращения процесса обучения в течение всего учебного года для всех учащихся.

Сдача контрольных нормативов проводится по итогам полугодия, года. В начале учебного года текущий контроль, в середине учебного года – промежуточная аттестация; в конце учебного года – итоговая аттестация.

Формами подведения итогов реализации программы служат:

- итоговые контрольные испытания;
- соревнования.

Результаты итоговой аттестации учащихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить, насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребёнком; полноту выполнения программы и результативность самостоятельной деятельности ребёнка в течение всего учебного года.

Содержательный раздел

Включает:

- Содержание программы**
- Учебно-тематический план**
- Основные формы и методы**
- Методическое обеспечение**
- Список рекомендуемой литературы**

Содержание программы

Программа состоит из пяти разделов:

1. Теоретическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка на суше и в воде.
3. Специальная физическая подготовка на суше и в воде:
4. Игры и развлечения в воде.
5. Участие в соревнованиях.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, способствующий расширению знаний занимающихся о гигиенических требованиях, дающих элементарные знания строения человека, о влиянии водной среды на различные органы и системы, о закаливании и лечении водой, о плавании как виде спорта, о технике спортивных способов, о правилах поведения на воде, о правилах соревнований.

Физическая подготовка предусматривает совершенствование физического развития занимающихся, повышение уровня развития основных физических качеств и специальной работоспособности в плавании.

В программе физической отведено два раздела «Общая физическая подготовка на суше и в воде» и «Специальная физическая подготовка на суше и в воде», который в свою очередь разделён на два подраздела: специальная физическая подготовка на суше и специальная плавательная подготовка.

В разделе «Игры и развлечения в воде» описаны различные виды игр на воде:

- для освоения с водой,
- на повышение уровня общего физического развития, помогающие освоить элементы плавания,
- для развития основных двигательных качеств, с прыжками в воду, на суше
- для обучения плаванию.

Многочисленное повторение различных игр при обучении плаванию способствует созданию детей динамичного стереотипа движений, что способствует ускоренному овладению техникой плавания в воде. Игра увлекает, что создаёт эмоциональный фон для снятия напряжения и страха в воде, побуждает учащихся к активному выполнению упражнений. Играя, дети незаметно привыкают к свойствам водной среды настолько, что потребность в умении плавать возникает сама собой. Система нормативов в программе последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Основные темы программы

Теоретическая подготовка

Инструктаж по охране труда при обучении плаванию:

Инструкция по пожарной безопасности

Гигиена

Краткий обзор развития и современного состояния физической культуры и спорта в России.

Влияние физических упражнений в воде на развитие учащихся

Спортивная гигиена

Из истории Олимпийских игр

Из истории российского спорта
Элементы плавания, стартов и поворотов
Терминология плавания

Общая физическая подготовка на суше и в воде

Упражнения на суше и в воде для обучения вариантам дыхания
Упражнения на суше и в воде для обучения основным положениям тела в воде
Упражнения на суше и в воде для обучения элементарных гребковых движений
Упражнения на суше и в воде для обучения работе ног
Упражнения на суше и в воде для закрепления элементов плавания способом кроль на спине
Упражнения на суше и в воде для закрепления элементов плавания способом кроль на груди
Упражнения на суше и в воде для закрепления элементов плавания способом брасс
Упражнения на суше и в воде для обучения элементам плавания способом баттерфляй (дельфин)
Упражнения на суше и в воде для обучения элементам стартов и поворотов

Спортивно-техническая подготовка на суше и в воде

Передвижения по дну и элементарные гребковые движения руками и ногами
Погружение под воду и дыхание
Лежание на воде и скольжение
Простейшие гребковые движения
Простейшие прыжки в воду
Обучение способа плавания кроль на груди
Обучение элементам способа брасс
Обучение элементам плавания способом кроль на спине
Обучение элементам плавания способом баттерфляй, дельфин
Обучение элементам стартов и поворотов

Игры и развлечения в воде

Игры для освоения передвижения по дну в воде
Игры для освоения с водой и вариантами дыхания
Игры на всплытие и лежание на воде
Игры для обучения скольжению
Игры с элементами простейших гребковых движений
Игры с элементами простейших прыжков
Игры с элементами плавания кроль на спине
Игры с элементами плавания кроль на груди
Игры с элементами плавания брассом
Игры с элементами плавания дельфин
Игры с элементами стартов и поворотов

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	2 класс (кол-во часов в год)	3 класс (кол-во часов в год)	4 класс (кол-во часов в год)
1.	Теоретическая подготовка	6	7	9
1.1	Инструктаж по охране труда при обучении плаванию:	1	1	1
1.2	Инструкция по пожарной безопасности	1	1	1
1.3	Гигиена	1	1	1
1.4	Краткий обзор развития и современного состояния физической культуры и спорта в России.	1	1	1
1.5	Влияние физических упражнений в воде на развитие учащихся	1	1	1
1.6	Спортивная гигиена	-		1
1.7	Из истории Олимпийских игр	-	1	1
1.8	Из истории российского спорта	1	1	1
1.9	Элементы плавания, стартов и поворотов	-	-	1
2.	Общая физическая подготовка на суше и в воде для освоения с водой.	14	16	15
2.1	Упражнения на суше и в воде для обучения вариантам дыхания	3	2	1
2.1	Упражнения на суше и в воде для обучения основным положениям тела в воде	3	2	1
2.3	Упражнения на суше и в воде для обучения элементарных гребковых движений	3	2	1
2.4	Упражнения на суше и в воде для обучения работе ног	3	2	1
2.5	Упражнения на суше и в воде для закрепления элементов плавания способом кроль на спине	2	2	2
2.6	Упражнения на суше и в воде для закрепления элементов плавания способом кроль на груди	-	2	2
2.7	Упражнения на суше и в воде для закрепления элементов плавания способом брасс	-	2	2
2.8	Упражнения на суше и в воде для обучения элементам плавания способом баттерфляй (дельфин)	-	-	3
2.9	Упражнения на суше и в воде для обучения элементам стартов и поворотов	-	2	2
3.	Спортивно-техническая подготовка на суше и в воде	23	23	19
3.1	Передвижения по дну и элементарные гребковые движения руками и ногами	3	2	-
3.2	Погружение под воду и дыхание	4	3	1
3.3	Лежание на воде и скольжение	4	3	
3.4	Простейшие гребковые движения	4	2	

3.5	Простейшие прыжки в воду	3	3	3
3.6	Обучение способам плавания кроль на груди	3	3	3
3.7	Обучение элементам способа брасс	2	3	3
3.8	Обучение элементам плавания способом кроль на спине	-	3	3
3.9	Обучение элементам плавания способом баттерфляй, дельфин	-	1	3
3.10	Обучение элементам стартов и поворотов	-	1	3
4.	Игры и развлечения в воде.	15	14	15
4.1	Игры для освоения передвижения по дну в воде	3		
4.2	Игры для освоения с водой и вариантами дыхания	3		
4.3	Игры на всплывание и лежание на воде	3		
4.4	Игры для обучения скольжению	3		
4.5	Игры с элементами простейших гребковых движений	3	3	
4.6	Игры с элементами простейших прыжков		3	
4.7	Игры с элементами плавания кроль на спине		3	3
4.8	Игры с элементами плавания кроль на груди		3	3
4.9	Игры с элементами плавания брассом		2	3
4.10	Игры с элементами плавания дельфин			3
4.11	Игры с элементами стартов и поворотов			3
5.	Участие в соревнованиях.	8	8	10
	Итого:	68	68	68

Основные формы и методы

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются учебные занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Формами изучения теоретического материала являются беседы на практических занятиях, просмотр и анализ учебных фильмов, кино- или видеозаписей, просмотр соревнований.

Обучение плаванию начинаем с освоения детьми нахождения в воде без боязни и страха, с чувством уверенности и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию.

Широко применяются и игровые упражнения и соревнования.

Детями осваиваются определенные способы плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также познакомились с плаванием способами брасс и дельфин.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей

техническим, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше;
2. изучение движений с неподвижной опорой;
3. изучение движений с подвижной опорой;
4. изучение движений в воде без опоры.

Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

Начиная цикл занятий по обучению детей плаванию, педагог представляет как будут выполняться те или иные упражнения, которые будут осваивать дети. Как уже было отмечено, обучение плаванию начинается с освоения подготовительных упражнений.

Основными формами контроля образовательного процесса являются итоговые занятия, которые проводятся в виде тестирования, соревнований, итоговых занятий, сдачи контрольных нормативов ОФП и СТП.

Реализуемые педагогические технологии

<i>Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса</i>	<i>Технологии развивающего обучения</i>	<i>Педагогические технологии на основе личностной ориентации педагогического процесса</i>	<i>Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся</i>
- Технология индивидуального обучения (И. Унт, А.С. Границкая, В.Д. Шадриков);	- Личностно ориентированное обучение (И.С. Якиманская)	- Педагогика сотрудничества;	- Игровые технологии.
- Технология системы поэтапного обучения (П.Я. Гальперин);	- Технология развития творческих способностей (И.П. Волков)	- Технология коллективного взаимообучения.	
- Здоровьесберегающие технологии;	- Технология развивающего обучения (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов).		
- Технология полного усвоения знаний (М.В. Карин);			

- Технология разноуровневого обучения.			
--	--	--	--

Выше перечисленные педагогические технологии внедрены в образовательный процесс с целью обеспечения личностно-ориентированного подхода в обучении и воспитании учащихся.

Работа с учащимися в учебных группах строится на принципах сотрудничества и самоуправления, сочетания коллективной и индивидуальной деятельности, что позволяет выстраивать индивидуальные образовательные маршруты.

Все разделы подготовки распределены в определённой последовательности с учётом постоянного развития учащихся в соответствии с их возрастными особенностями. Поэтому соотношение видов учебной деятельности на протяжении всего периода подготовки (по годам обучения) изменяется. Основное содержание программного материала составляет обучение плавания с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Структура занятий

Занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше и вводе).

Основная часть (специальные и подготовительные упражнения к обучению плаванию).

Заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Методическое обеспечение

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

Бассейн оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в воду, научиться плавать.

Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. При бассейне имеется инвентарь, оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий: спасательные круги, плавательные доски, нарукавники и т. д.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий: надувные игрушки, резиновые и пластмассовые игрушки, мелкие тонущие игрушки, мячи разного размера. Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность.

Методические пособия

1. Бородович Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение, 1988.

2. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт,1973.
3. Игры и развлечения на воде/авторы-сост. Л.В. мартынова, Т.Н. Попкова.- М.: Педагогическое общество России, 2006.
4. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения.- М.: Олимпия Пресс, 2006.
5. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. - М.: Просвещение,1987.
7. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Письмо МО РФ от 11.06.2002 № 30-51-433/16.
8. Молинский К.К., Иссурин К.К.Применение упражнений общей физической
9. подготовки в воде./Плавание: Ежегодник. - М.:ФиС,1971.
10. 16. Молинский К.К., Семенова С.С. Методика по начальному обучению плаванию детейс нарушениями осанки: Методические рекомендации/СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта,2000.
11. Плавание: Методические рекомендации/под ред.А.В. Козлова-М.:1993.
12. Шульпина В.П. Дыхательная гимнастика в процессе физкультурно-оздоровительной работы со школьниками. - Омск, 2007.

Список рекомендуемой литературы

1. Бородович Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков.- М.: Просвещение,1988.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь - плавание. – М., 2002.
4. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт,1973.
5. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. Изд.2-е,перераб.-М.: Физкультура и спорт,1976.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М.: Физкультура и спорт. 1988.
7. Игры и развлечения на воде/авторы-сост. Л.В. мартынова, Т.Н. Попкова.- М.: Педагогическое общество России, 2006.
8. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
9. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения.- М.: Олимпия Пресс, 2006.

10. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
11. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. - М.: Просвещение, 1987.
12. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. - Л.: Медицина, 1988.
13. Медведева В.П. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах. – Омск, 2006.
14. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Письмо МО РФ от 11.06.2002 № 30-51-433/16.
15. Молинский К.К., Иссурин К.К. Применение упражнений общей физической подготовки в воде. /Плавание: Ежегодник. - М.: ФиС, 1971.
16. Молинский К.К., Семенова С.С. Методика по начальному обучению плаванию детей с нарушениями осанки: Методические рекомендации/СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000.
17. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие/Н.Ж.Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., 2005.
18. Плавание: Методические рекомендации/под ред. А.В. Козлова-М.: 1993.
19. Шувалов В.И. Физическая подготовка пловца: Метод. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1989.-
20. Шульпина В.П. Дыхательная гимнастика в процессе физкультурно-оздоровительной работы со школьниками. - Омск, 2007.

Организационный раздел

Включает:

**Место в учебном плане начального общего образования ГБОУ
СОШ № 238 с углублённым изучением английского языка**

Режим занятий

Календарный учебный график

Материально-техническое обеспечение

Место в учебном плане начального общего образования ГБОУ СОШ № 238 с углублённым изучением английского языка

В учебном плане начального общего образования ГБОУ СОШ № 238 с углублённым изучением английского языка на уроки учебного предмета «Физическая культура» предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» определено 3 часа в неделю и 102 часа в год. Из них 2 часа в неделю и 68 часов в год реализуются по совместной образовательной программе в форме сетевого взаимодействия.

Выписка из годового учебного плана начального общего образования (пятидневная учебная неделя)

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в год				Всего
		I	II	III	IV	
<i>Обязательная часть</i>						
Физическая культура	Физическая культура	99	102	102	102	405
	Из них плавание	-	68	68	68	204

Выписка из годового учебного плана начального общего образования (пятидневная учебная неделя)

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в год				Всего
		I	II	III	IV	
<i>Обязательная часть</i>						
Физическая культура	Физическая культура	3	3	3	3	12
	Из них плавание	-	2	2	2	6

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 30 мин. Продолжительность организационных мероприятий: проход через контроль, мытьё в душе перед началом и окончанием занятия составляет 15 мин и учитывается в продолжительности занятия, продолжительность перерывов между учебными занятиями 10 минут.

Календарный учебный график

Учебный год начинается 01.09.2020.

Учебный процесс организован по четвертям (I-IV классы).

I четверть – 01.09.2020 – 24.10.2020

II четверть – 04.11.2020 – 26.12.2019

III четверть – 11.01.2021 – 20.03.2021

IV четверть – 29.03.2019 – 25.05.2020

Определены следующие сроки каникул:

Осенние каникулы - 26.10.2020 - 03.11.2020

Зимние каникулы - 28.12.2020 - 10.01.2021

Весенние каникулы - 22.03.2021 - 28.03.2021

Дополнительные каникулы для первоклассников – с 08.02.2021 по 14.02.2021.

В I классе - 33 учебные недели;

Во II-IV классах - 34 учебные недели.

Материально-техническое обеспечение

Образовательный процесс реализуется в специализированном здании капитального исполнения, расположенном по адресу: 190121, Санкт-Петербург, ул. Союза Печатников д.5 литера «Б»

В здании имеются медицинский кабинет; бассейн; тренажёрный зал; хозяйственно-бытовые (раздевалки, склад и др.) помещения; технические помещения (лаборатория, бойлерная, венткамера, хлораторная, электрошитовая); санитарно-гигиенические (гардероб, душевые, санузлы и др.); холл, коридоры, тамбуры, регистратура.

Все помещения учреждения соответствуют предъявляемым санитарно-эпидемиологическим и противопожарным требованиям.

Для осуществления образовательного процесса на качественном уровне имеются помещения, оснащенные в соответствии с современными требованиями организации образовательного процесса. При реализации совместной образовательной программы начального общего образования, реализуемой в сетевой форме, используется 2 компьютера. Для обеспечения качественной образовательной деятельности используется оргтехника: копировальные аппараты, МФУ, принтеры, факс.

Для обеспечения образовательного процесса имеется в наличии достаточное количество учебной, учебно-методической литературы и иных информационных ресурсов и средств.

Материально-технические условия реализации образовательной программы отвечают характеристикам современного образования, требованиям к оснащённости учебных и административных помещений, параметрам эргономикой и дидактической приспособленности материальных условий кабинетов, соответствуют возрастным особенностям и возможностям обучающихся, позволяют обеспечить реализацию современных образовательных и иных, потребностей и возможностей обучающихся (по жизнеобеспечению и безопасности, сохранению и укреплению здоровья, развитию профессионального, социального и творческого опыта обучающихся и др.).