

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»
Становлянского муниципального района Липецкой области

РАССМОТРЕНА
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
Приказ № 57 от 31.08.2022г

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Плавание»***

(уровень:стартовый)

Возраст учащихся: 7 лет

Срок реализации: 1 год.

Разработчики программы
тренеры – преподаватели:
Карабанова Л.А.,
Вобликов А.А.,
Лысых И.В.

с. Становое
2022год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.1 Направленность программы.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.2.Актуальность программы.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. Отличительные особенности программы от уже имеющихся.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.4.Возраст обучающихся, участвующих в освоении программы	4
1.5.Объем и срок освоение программы	4
1.6.Форма обучения.....	4
1.7.Особенности организации образовательного процесса.....	4
1.8.Цель и задачи программы	4
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
III.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	39
V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	44
VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ	44
6.1Планируемые результаты освоения программы	44
6.2 Способы и формы проверки результатов освоения программы.....	46
6.3Форма подведения итогов реализации	47
VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕПРОГРАММЫ	48
7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий	48
7.2. Дидактические материалы	49
7.3. Организационно-педагогические условия.....	50
7.4. Материально-техническое обеспечение	55
VIII.Список литературы.....	57

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» разработана на основе следующих нормативных документов: Конституция РФ, Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.1 Направленность программы «Плавание» – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей младшего школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов. В условиях Крайнего севера это имеет особое значение, так как, дети лишены возможности заниматься плаванием в естественных водоемах из-за суровых климатических условий. В процессе реализации программы учащиеся должны овладеть всеми способами спортивного и прикладного плавания.

1.3. Отличительные особенности программы

Программа предполагает возможности педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание программы отвечает потребностям учащихся и направлено на оптимизацию учебного процесса. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

1.4. Возраст обучающихся: программа «Плавание» разработана для детей от 7 лет.

1.5. Объем и срок освоение программы: Программа рассчитана на: 108 часов (3 раза в неделю по 1 часу). Срок реализации программы 1 год.

1.6. Форма обучения – очная

1.7. Особенности организации образовательного процесса: группы сформированы из учащихся одного возраста (7 лет), состав групп постоянный. Занятия проводятся: 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год). Продолжительность 1 занятия – 45 мин.

1.8. Цели и задачи программы:

Цель программы: развитие физических качеств через обучение плаванию спортивными стилями, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени.

Задачи программы:

Личностные:

- формирование ценных личностных и нравственных качеств, таких как: трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда;
- развитие целеустремлённости, упорства и настойчивости в достижении поставленной цели.

Предметные:

- обучение плаванию и обучение технике спортивных стилей плавания;
- развитие и совершенствование физических качеств (ловкость, сила, быстрота);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

II . УЧЕБНЫЙ ПЛАН (108 часов)

Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1.Теоретическая подготовка Введение в образовательную программу «Плавание».	2	1,5	0,5	Опрос, тестирование
2. Плавательная подготовка	106			

2.1. Изучение техники способов плавания	83	0,2	82,8	Практическое задание
2.2. Изучение стартов и поворотов	8	0,2	7,8	Практическое задание
2.3. Прикладное плавание	5	0,2	4,8	Практическое задание
2.4. Игры на воде	8	0,2	7,8	Практическое задание
2.5. Соревнования и контрольные испытания	2	0,2	1,8	Контрольные нормативы
Итого	108	2,5	105,5	

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Сог- 1 (среда, пятница, суббота)

№ п\п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
			теория	практика		
1.	<p>Вводное занятие.</p> <p>Теория: инструктаж по технике безопасности в воде, в раздевалках, в душе; правила поведения во время занятий на воде и в сухом зале.</p> <p>Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека. Основы техники безопасности, понятия о личной гигиене, предупреждение травматизма. Влияние</p>	1	0,4	0,6		

	<p>физических упражнений на организм человека.</p> <p>Плавательная подготовка: знакомство с водой, ее свойствами. Игра «Цаплята и лягушки»</p> <p>Входная диагностика</p>					
2	<p>Плавательная подготовка.</p> <p>Разные виды ходьбы по периметру бассейна. Многократные выдохи в воду. Игра «Насос»</p>	1	0,2	0,8		
3	<p>Теоретическая подготовка. Закрепить знания о технике безопасности во время занятий на воде, в зале.</p> <p>Плавательная подготовка</p> <p>Ходьба в разных направлениях с движениями рук. Развивать умение делать выдох в воду с задержкой дыхания.</p> <p>Игры «Самый быстрый мячик»</p>	1	0,2	0,8		
4	<p>Закреплять ходьбу в разных направлениях с работой руками. Закреплять многократные выдохи в воду. Игра «Водолазы»</p>	1		1		
5	<p>Совершенствовать различные передвижения в воде. Закреплять</p>	1		1		

	<p>многократные выдохи в воду на задержке дыхания. Учить всплывать и лежать на воде «Звездочка»</p> <p>Элементы прикладного плавания.</p>					
6	<p>Закреплять технику работы ног кролем.</p> <p>Совершенствовать погружение в воду с глубоким выдохом и открыванием глаз. Закреплять всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры «звездочка», «поплавок», «медуза». Игра «Кто выше»</p>	1	0,2	0,8		
7	<p>Совершенствовать технику работы ног кролем.</p> <p>Совершенствовать всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры. Совершенствовать навык открывания глаз в воде. Игры «водолазы», «достань игрушку», ныряние в обруч, проплывание под водой.</p>	1		1		
8	<p>Всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры (плавательная доска, мяч). Игра «Полоскание белья»</p>	1		1		
9	<p>Лежание на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Скольжение</p>	1	0,2	0,8		

	на груди «стрелочка» с толчком от бортика. Элементы прикладного плавания					
10	Закрепление скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика. Закрепление лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Переправа»	1		1		
11	Совершенствование скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика. Совершенствование лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Лодочки»	1		1		
12	Обучить лежанию на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Игра «Карусель»	1	0,4	0,6		
13	Закрепить лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Учить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка» Элементы прикладного плавания	1		1		
14	Совершенствовать лежание на спине с	1		1		

	работой ног способом «кроль».					
15	Свободное плавание с повторением изученного материала.	1		1		
16	Учить скольжению на груди с работой ног способом «кроль» с разным положением рук и тела в воде с плавательной доской. Учить делать выдох в воду при выполнении упражнений. Игра «Рыбы и сеть»	1	0,4	0,6		
17	Закрепить скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Игра «Караси и карпы»	1		1		
18	Совершенствовать скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Игра «Хоровод»	1	0,2	0,8		
19	Скольжение на спине с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без.	1		1		
20	Закреплять умение всплывать и лежать на воде, на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой». Игра «Морской бой».	1		1		

21	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Закрепить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка». Игра «Морской бой».	1		1		
22	Учить скользить на спине с работой прямых ног без помощи рук. Свободное плавание.	1	0,2	0,8		
23	Совершенствовать скольжение на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка» Закрепить скольжение на спине с работой прямых ног без помощи рук.	1		1		
24	Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль» Свободное плавание	1		1		
25	Продолжать совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль»	1		1		
26	Закрепление скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна.	1		1		

	Игра «Жучок-паучок»					
27	Техника безопасности Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна	1	0,4	0,6		
28	Свободное плавание с элементами пройденного материала	1		1		
29	Лежание на спине, держась за бортик бассейна. Скольжение на спине «стрелой», с толчком одной ноги от бортика бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской). Совершенствовать навык самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз. Игра «Лягушата»	1	0,2	0,8		
30	Скольжение на спине с разным положением рук и тела в воде с доской и без. Закрепить плавание способом «кроль» на груди и на спине с работой ног Игра «Насос»	1		1		
31	Совершенствовать плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Учить старт на груди, старт на спине.	1		1		

	Совершенствовать многократные выдохи в воду. Игра «Спрячься под воду».					
32	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением.	1		1		
33	Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди. Элементы прикладного плавания.	1	0,2	0,8		
34	Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.	1		1		
35	Учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания Игра «Охотник и утки»	1	0,4	0,6		
36	Продолжать учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1		1		
37	Закрепить плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1		1		
38	Продолжать закреплять плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1		1		

39	Совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания Элементы прикладного плавания	1		1		
40	Техника безопасности Продолжать совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1	0,2	0,8		
41	Закрепить правила поведения в бассейне во время занятий на воде и в зале. Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди	1	0,2	0,8		
42	Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.	1		1		
43	Закрепить согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Свободное плавание с элементами ранее разученного материала.	1	0,2	0,8		
44	Промежуточная аттестация	1		1		
45	Продолжить закреплять согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди.	1		1		
46	Совершенствовать	1	0,2	0,8		

	согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Прыжки в воду, старты на спине и на груди.					
47	Учить согласованной работе рук и ног на спине.	1		1		
48	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди.	1		1		
49	Продолжать учить согласованной работе рук и ног на спине.	1		1		
50	Закрепить согласованную работу рук и ног на спине.	1		1		
51	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног на спине.	1	0,4	0,6		
52	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Прыжки в воду, старты на спине и на груди.	1		1		
53	Учебные старты (соревнования)	1	0,2	0,8		
54	Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1		1		
55	Инструктаж по ТБ Совершенствовать скольжение на груди, на спине, на боку. Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Игра «Поезд в туннель».	1	0,2	0,8		

56	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине.	1		1		
57	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине в ластах. Старты на спине, разучивание поворотов на груди.	1		1		
58	Свободное плавание с элементами разученного материала.	1		1		
59	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. Учить ноги баттерфляй на груди с плавательной доской. Элементы прикладного плавания	1	0,2	0,8		
60	Закрепить умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног. Закрепить ноги баттерфляй на груди и на спине с плавательной доской.	1	0,2	0,8		
61	Совершенствовать умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног. Закрепить ноги баттерфляй на груди и на спине с плавательной доской. Игра «Винт».	1		1		

62	Совершенствование технику плавания кролем на груди и на спине. Совершенствовать умение плавать ноги баттерфляй на груди на спине с плавательной доской и без.	1		1		
63	Продолжать совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине.	1		1		
64	Учить работе рук способом баттерфляй. Совершенствовать кроль на груди и на спине.	1	0,2	0,8		
65	Продолжать учить работе рук способом баттерфляй.	1		1		
66	Закрепить работу рук способом баттерфляй на груди. Закрепить работу ног способом баттерфляем на груди и на спине. Совершенствовать кроль на груди и на спине. Элементы прикладного плавания.	1		1		
67	Техника безопасности Продолжать закреплять работу рук способом баттерфляй на груди, а так же работу ног способом баттерфляем на груди и на спине.	1	0,2	0,8		
68	Продолжить закреплять работу рук способом баттерфляй на груди. Закрепить	1		1		

	<p>работу ног способом баттерфляем на груди и на спине.</p> <p>Игра «Слушай сигнал».</p>					
69	<p>Закрепить работу рук в способе баттерфляй на груди. Учить согласованной работе рук и ног в способе баттерфляй на груди.</p> <p>Совершенствование кроль на спине с поворотом.</p>	1		1		
70	<p>Продолжать учить согласованной работе рук и ног в способе баттерфляй на груди.</p>	1	0,2	0,8		
71	<p>Совершенствовать работу рук в способе баттерфляй на груди. Закрепить согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди.</p> <p>Совершенствование кроль на груди с поворотом.</p>	1		1		
72	<p>Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди.</p>	1		1		
73	<p>Свободное плавание с элементами пройденного материала.</p>	1		1		
74	<p>Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди.</p>	1		1		

	Совершенствование кроль на груди с поворотом в ластах.					
75	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук	1	0,2	0,8		
76	Совершенствовать согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди в ластах. Совершенствовать технику плавания кролем на спине в ластах. Элементы прикладного плавания	1		1		
77	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди в ластах.	1		1		
78	Учить работе рук способом брасс у неподвижной опоры. Совершенствовать технику плавания на спине с поворотом.	1	0,2	0,8		
79	Продолжать учить работе рук способом брасс в движении. Учить работе ног способом брасс у неподвижной опоры.	1		1		
80	Продолжать учить работе ног способом брасс в движении.	1		1		
81	Учить согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	1	0,2	0,8		

82	Продолжать учить работе рук и ног способом брасс в движении. Учить согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	1		1		
83	Закрепить работу рук способом брасс в движении. Закрепить согласованную работу рук со вдохом и выдохом в воду.	1		1		
84	Продолжать закреплять работу рук способом брасс в движении, а также согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	1		1		
85	Эстафетное плавание. Игры «пятнашки с поплавком», прыжки в воду.	1	0,2	0,8		
86	Продолжать закреплять работу рук способом брасс. Учить работе ног способом брасс с плавательной доской.	1		1		
87	Совершенствовать работу рук способом брасс. Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской. Элементы прикладного плавания	1		1		
88	Совершенствовать работу рук способом брасс. Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской и без.	1		1		
89	Учить поворот в способе брасс. Совершенствовать	1	0,2	0,8		

	работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс. Игра «Делай кувырок».					
90	Учить согласованной работе рук и ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног с плавательной доской и без. Старты, повороты.	1		1		
91	Свободное плавание с элементами ранее разученного материала	1		1		
92	Продолжать учить согласованной работе рук и ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног в способе баттерфляй.	1		1		
93	Проплывание дистанции способом кроль на груди и кроль на спине 25 м. Старты, повороты.	1	0,2	0,8		
94	Закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс.	1		1		
95	Тестирование (теоретическая подготовка) Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1	0,2	0,8		
96	Итоговая диагностика (практическая подготовка)	1		1		
97	Продолжать закреплять согласованную	1		1		

	работу рук и ног в способе брасс. Совершенствовать способы кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй.					
98	Разучить комплексное плавание (повороты)	1		1		
99	Продолжать учить комплексное плавание (смена стилей)	1		1		
100	Закрепить комплексное плавание (старты, повороты).	1		1		
101	Продолжать закреплять комплексное плавание (старты, повороты)					
102	Совершенствование комплексного плавания.	1	0,2	0,8		
103	Повторение стартов, поворотов в комплексном плавании через 50 метров	1		1		
104	Совершенствование поворотов кроль-кроль, спина-спина, брасс-брасс, дельфин-дельфин	1		1		
105	Свободное плавание	1		1		
106	Участие в соревнованиях	1	0,2	0,8		
107	Эстафетное плавание всеми разученными способами (ноги с доской, в полной координации)	1		1		
108	Свободное плавание	1		1		
ИТОГО:		108	8	100		

Сог- 1 (вторник, четверг, пятница)

№ п\п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
			теория	практика		
1.	<p>Вводное занятие.</p> <p>Теория: инструктаж по технике безопасности в воде, в раздевалках, в душе; правила поведения во время занятий на воде и в сухом зале.</p> <p>Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека. Основы техники безопасности, понятия о личной гигиене, предупреждение травматизма. Влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p>Плавательная подготовка: знакомство с водой, ее свойствами. Игра «Цаплята и лягушки»</p> <p>Входная диагностика</p>	1	0,4	0,6		
2	<p>Плавательная подготовка.</p> <p>Разные виды ходьбы по периметру бассейна. Многократные выдохи в воду. Игра «Насос»</p>	1	0,2	0,8		
3	Теоретическая подготовка.	1	0,2	0,8		

	<p>Закрепить знания о технике безопасности во время занятий на воде, в зале.</p> <p>Плавательная подготовка</p> <p>Ходьба в разных направлениях с движениями рук. Развивать умение делать выдох в воду с задержкой дыхания.</p> <p>Игры «Самый быстрый мячик»</p>					
4	<p>Закреплять ходьбу в разных направлениях с работой руками. Закреплять многократные выдохи в воду. Игра «Водолазы»</p>	1		1		
5	<p>Совершенствовать различные передвижения в воде. Закреплять многократные выдохи в воду на задержке дыхания. Учить всплывать и лежать на воде «Звездочка»</p> <p>Элементы прикладного плавания.</p>	1		1		
6	<p>Закреплять технику работы ног кролем.</p> <p>Совершенствовать погружение в воду с глубоким выдохом и открыванием глаз. Закреплять всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры «звездочка», «поплавок», «медуза». Игра</p>	1	0,2	0,8		

	«Кто выше»					
7	<p>Совершенствовать технику работы ног кролем.</p> <p>Совершенствовать всплытие и лежание на воде у неподвижной опоры.</p> <p>Совершенствовать навык открывания глаз в воде. Игры «водолазы», «достань игрушку», ныряние в обруч, проплывание под водой.</p>	1		1		
8	<p>Всплытие и лежание на воде у неподвижной опоры (плавательная доска, мяч). Игра «Полоскание белья»</p>	1		1		
9	<p>Лежание на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Скольжение на груди «стрелочка» с толчком от бортика.</p> <p>Элементы прикладного плавания</p>	1	0,2	0,8		
10	<p>Закрепление скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика.</p> <p>Закрепление лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Переправа»</p>	1		1		
11	<p>Совершенствование скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика.</p> <p>Совершенствование</p>	1		1		

	лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Лодочки»					
12	Обучить лежанию на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Игра «Карусель»	1	0,4	0,6		
13	Закрепить лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Учить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка» Элементы прикладного плавания	1		1		
14	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль».	1		1		
15	Свободное плавание с повторением изученного материала.	1		1		
16	Учить скольжению на груди с работой ног способом «кроль» с разным положением рук и тела в воде с плавательной доской. Учить делать выдох в воду при выполнении упражнений. Игра «Рыбы и сеть»	1	0,4	0,6		
17	Закрепить скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным	1		1		

	положением рук с плавательной доской и без. Игра «Караси и карпы»					
18	Совершенствовать скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Игра «Хоровод»	1	0,2	0,8		
19	Скольжение на спине с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без.	1		1		
20	Закреплять умение всплывать и лежать на воде, на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой». Игра «Морской бой».	1		1		
21	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Закрепить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка». Игра «Морской бой».	1		1		
22	Учить скользить на спине с работой прямых ног без помощи рук. Свободное плавание.	1	0,2	0,8		
23	Совершенствовать скольжение на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка»	1		1		

	Закрепить скольжение на спине с работой прямых ног без помощи рук.					
24	Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль» Свободное плавание	1		1		
25	Продолжать совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль»	1		1		
26	Закрепление скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна. Игра «Жучок-паучок»	1		1		
27	Техника безопасности Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна	1	0,4	0,6		
28	Свободное плавание с элементами пройденного материала	1		1		

29	<p>Лежание на спине, держась за бортик бассейна.</p> <p>Скольжение на спине «стрелой», с толчком одной ноги от бортика бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской).</p> <p>Совершенствовать навык самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз. Игра «Лягушата»</p>	1	0,2	0,8		
30	<p>Скольжение на спине с разным положением рук и тела в воде с доской и без.</p> <p>Закрепить плавание способом «кроль» на груди и на спине с работой ног</p> <p>Игра «Насос»</p>	1		1		
31	<p>Совершенствовать плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Учить старт на груди, старт на спине.</p> <p>Совершенствовать многократные выдохи в воду.</p> <p>Игра «Спрячься под воду».</p>	1		1		
32	<p>Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением.</p>	1		1		
33	<p>Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.</p> <p>Элементы</p>	1	0,2	0,8		

	прикладного плавания.					
34	Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.	1		1		
35	Учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания Игра «Охотник и утки»	1	0,4	0,6		
36	Продолжать учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1		1		
37	Закрепить плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1		1		
38	Продолжать закреплять плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1		1		
39	Совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания Элементы прикладного плавания	1		1		
40	Техника безопасности Продолжать совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с	1	0,2	0,8		

	выносом рук из воды, на задержке дыхания					
41	Закрепить правила поведения в бассейне во время занятий на воде и в зале. Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди	1	0,2	0,8		
42	Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.	1		1		
43	Закрепить согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Свободное плавание с элементами ранее разученного материала.	1	0,2	0,8		
44	Промежуточная аттестация	1		1		
45	Продолжить закреплять согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди.	1		1		
46	Совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Прыжки в воду, старты на спине и на груди.	1	0,2	0,8		
47	Учить согласованной работе рук и ног на спине.	1		1		
48	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди.	1		1		
49	Продолжать учить	1		1		

	согласованной работе рук и ног на спине.					
50	Закрепить согласованную работу рук и ног на спине.	1		1		
51	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног на спине.	1	0,4	0,6		
52	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Прыжки в воду, старты на спине и на груди.	1		1		
53	Учебные старты (соревнования)	1	0,2	0,8		
54	Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1		1		
55	Инструктаж по ТБ Совершенствовать скольжение на груди, на спине, на боку. Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Игра «Поезд в туннель».	1	0,2	0,8		
56	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине.	1		1		
57	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине в ластах. Старты на спине, разучивание поворотов на груди.	1		1		
58	Свободное плавание с элементами разученного материала.	1		1		

59	<p>Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Учить ноги баттерфляй на груди с плавательной доской.</p> <p>Элементы прикладного плавания</p>	1	0,2	0,8		
60	<p>Закрепить умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног.</p> <p>Закрепить ноги баттерфляй на груди и на спине с плавательной доской.</p>	1	0,2	0,8		
61	<p>Совершенствовать умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног.</p> <p>Закрепить ноги баттерфляй на груди и на спине с плавательной доской. Игра «Винт».</p>	1		1		
62	<p>Совершенствование технику плавания кролем на груди и на спине.</p> <p>Совершенствовать умение плавать ноги баттерфляй на груди на спине с плавательной доской и без.</p>	1		1		
63	<p>Продолжать совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине.</p>	1		1		
64	<p>Учить работе рук способом баттерфляй.</p>	1	0,2	0,8		

	Совершенствовать кроль на груди и на спине.					
65	Продолжать учить работе рук способом баттерфляй.	1		1		
66	Закрепить работу рук способом баттерфляй на груди. Закрепить работу ног способом баттерфляем на груди и на спине. Совершенствовать кроль на груди и на спине. Элементы прикладного плавания.	1		1		
67	Техника безопасности Продолжать закреплять работу рук способом баттерфляй на груди, а так же работу ног способом баттерфляем на груди и на спине.	1	0,2	0,8		
68	Продолжить закреплять работу рук способом баттерфляй на груди. Закрепить работу ног способом баттерфляем на груди и на спине. Игра «Слушай сигнал».	1		1		
69	Закрепить работу рук в способе баттерфляй на груди. Учить согласованной работе рук и ног в способе баттерфляй на груди. Совершенствование кроль на спине с	1		1		

	поворотом.					
70	Продолжать учить согласованной работе рук и ног в способе баттерфляй на груди.	1	0,2	0,8		
71	Совершенствовать работу рук в способе баттерфляй на груди. Закрепить согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди. Совершенствование кроль на груди с поворотом.	1		1		
72	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди.	1		1		
73	Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1		1		
74	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди. Совершенствование кроль на груди с поворотом в ластах.	1		1		
75	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук	1	0,2	0,8		
76	Совершенствовать согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди в ластах. Совершенствовать технику плавания	1		1		

	кролем на спине в ластах. Элементы прикладного плавания					
77	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди в ластах.	1		1		
78	Учить работе рук способом брасс у неподвижной опоры. Совершенствовать технику плавания на спине с поворотом.	1	0,2	0,8		
79	Продолжать учить работе рук способом брасс в движении. Учить работе ног способом брасс у неподвижной опоры.	1		1		
80	Продолжать учить работе ног способом брасс в движении.	1		1		
81	Учить согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	1	0,2	0,8		
82	Продолжать учить работе рук и ног способом брасс в движении. Учить согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	1		1		
83	Закрепить работу рук способом брасс в движении. Закрепить согласованную работу рук со вдохом и выдохом в воду.	1		1		
84	Продолжать закреплять работу рук способом брасс	1		1		

	в движении, а так же согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.					
85	Эстафетное плавание. Игры «пятнашки с поплавком», прыжки в воду.	1	0,2	0,8		
86	Продолжать закреплять работу рук способом брасс. Учить работе ног способом брасс с плавательной доской.	1		1		
87	Совершенствовать работу рук способом брасс. Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской. Элементы прикладного плавания	1		1		
88	Совершенствовать работу рук способом брасс. Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской и без.	1		1		
89	Учить поворот в способе брасс. Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс. Игра «Делай кувырок».	1	0,2	0,8		
90	Учить согласованной работе рук и ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног с плавательной доской и без. Старты, повороты.	1		1		
91	Свободное плавание с	1		1		

	элементами ранее разученного материала					
92	Продолжать учить согласованной работе рук и ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног в способе баттерфляй.	1		1		
93	Проплывание дистанции способом кроль на груди и кроль на спине 25 м. Старты, повороты.	1	0,2	0,8		
94	Закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс.	1		1		
95	Тестирование (теоретическая подготовка) Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1	0,2	0,8		
96	Итоговая диагностика (практическая подготовка)	1		1		
97	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс. Совершенствовать способы кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй.	1		1		
98	Разучить комплексное плавание (повороты)	1		1		
99	Продолжать учить комплексное плавание (смена стилей)	1		1		
100	Закрепить комплексное плавание (старты, повороты).	1		1		
101	Продолжать					

	закреплять комплексное плавание (старты, повороты)					
102	Совершенствование комплексного плавания.	1	0,2	0,8		
103	Повторение стартов, поворотов в комплексном плавании через 50 метров	1		1		
104	Совершенствование поворотов кроль-кроль, спина-спина, брасс-брасс, дельфин-дельфин	1		1		
105	Свободное плавание	1		1		
106	Участие в соревнованиях	1	0,2	0,8		
107	Эстафетное плавание всеми разученными способами (ноги с доской, в полной координации)	1		1		
108	Свободное плавание	1		1		
ИТОГО:		108	8	100		

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Этапы освоения программы

І этап

Сентябрь месяц - Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в водной среде (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, бегать, брызгаться, играть). Выявление плавательных способностей. Входная диагностика.

ІІ этап

Октябрь, ноябрь, декабрь – Закрепление умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). Формировать навыки плавания и скольжения при выполнении специальных упражнений. Закрепить навыки скольжения с сочетанием вдоха и выдоха в воду, работу

ног стилем «кроль» без опоры на спине и груди. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. Обучение плаванию способом на спине и на груди (согласованность движений рук, ног, дыхания) и прыжкам в воду. Промежуточная аттестация.

III этап

Январь, февраль, март - Закрепить умение входить в воду прыжком с бортика, передвигаться и ориентироваться под водой, плавать стилем «кроль» на груди и спине в полной координации (без опоры). Закрепление техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди.

IV этап

Апрель, май – совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди. Закрепление техники способа плавания баттерфляй. Участвовать в учебных соревнованиях. Итоговая диагностика.

Содержание учебного курса «Основы плавания»

ТЕОРИЯ

Тема 1. Правила поведения в бассейне

Правила организации занятий и поведения в здании и чаше бассейна. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием

Тема 2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Физическая культура, ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физическая культура в системе образования. Успехи пловцов на международной арене. Задачи и развитие массового спорта.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения об анатомическом строении человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физической культурой и спортом на совершенствование функций организма, мышечной системы, суставов и связок, дыхания и кровообращения. Систематические занятия спортом, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиена тренировочных занятий, режим и питание учащихся

Гигиена. Личная гигиена учащихся. Гигиена сна, уход за кожей, волосами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, обтирание, баня). Режим дня, питания, питьевой режим во время спортивных тренировок и соревнований. Витамины и их значение в питании учащихся. Гигиена одежды и повседневной жизни в различные периоды занятий (зимой, осенью, летом) и в различных условиях (открытые и закрытые катки).

Тема 5. Закаливание организма

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности плаванием. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Значение температуры, влажности и движения воздуха.

Тема 6. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи

Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах.

Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям плаванием и видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах.

Тема 7. Основы техники плавания. Терминология плавания

ПРАКТИКА

Упражнения для освоения спортивной техники

Обучение в спортивно оздоровительной группе направлено на ознакомление детей с водой, обучение плаванию и прочным усвоением навыков плавания способом кроль на груди, кроль на спине, стартами и поворотами.

Упражнения для освоения с водой.

Погружение в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, выдохи в воду из различных положений.

Лежанию и скольжению на воде, правильному положению тела при плавании кролем на груди и спине.

Кроль на груди.

Упражнения на правильную работу ног, рук, обучение дыханию и координации движений.

Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке).

Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.).

Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок).

Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища).

Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища;

Плавание кролем на сцепление;

Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй.

Кроль на спине.

Упражнения на правильную работу ног, рук, обучение дыханию и координации движений.

Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания;

Плавание на спине с помощью движений одними ногами.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.

Плавание на спине с подменой.

Плавание на спине на сцепление.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук, один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Старты и повороты.

Старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета).

Старт со скольжением на дальность.

Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время.

Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем.

Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.

Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону.

Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.

Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность.

Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

Технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях.

V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Участие в мероприятиях по календарному плану МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

6.1. Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

Программа предполагает, что учащийся будет **знать**:

- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- основы выполнения стартов и поворотов;
- основы прикладного плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Программа предполагает, что учащийся будет **уметь**:

- владеть всеми спортивными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;

- владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

Личностные результаты

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта

- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;
- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности ;
- будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

Метапредметные результаты

Учащийся научится универсальным учебным действиям:

Формирование информационной компетенции:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;

- умение находить ошибки и исправлять их;
- развито умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.

Формирование коммуникативной компетентности

- умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;
- сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

6.2. Способы и формы проверки результатов освоения программы:

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме соревнований, проплывания дистанции 25 м кролем на груди или 25 м кролем на спине, и теста на проверку теоретических знаний. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, и фиксируются в диагностической карте.

6.3. Форма подведения итогов реализации:

Контроль проводится после прохождения определенной темы или целого раздела. При оценке учитывается уровень знаний теоретических вопросов; умения применять эти знания на практике в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Результаты фиксируются в сводных диагностических картах.

Так же необходимо проводить 1 раз в год оценку метапредметных результатов обучения, а также развитие личностного и нравственного потенциала учащихся. Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод. Анализируя, полученные данные по каждому учащемуся педагог фиксирует их в диагностической карте формирования личностного потенциала учащихся, что позволяет в течение срока обучения отслеживать, корректировать, воспитывать и формировать положительные качества учащихся.

Технология определения учебных результатов по программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка учащегося, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Показатели по личностному развитию оцениваются наоборот, от максимальной к минимальной выраженности качества. Для удобства выделенные уровни обозначаются соответствующими баллами. Формы контроля разработаны с учетом возрастных возможностей дошкольников. Проводятся в виде контрольных испытаний и соревнований, теоретических знаний.

Оценка знаний, умений и навыков по предметным результатам определяется с помощью выполнения физических упражнений в зале и на воде.

Результат оценивается с помощью секундомера, рулетки.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- протоколы КПН.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий:

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, голосовые сигналы: счёт, подсказка, свисток);
- наглядные (демонстрация, образцовый показ, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение))
- практические (выполнение упражнений, их самостоятельный разбор, комментированные упражнения, игры).
- Методы контроля (сдача нормативов для СОГ)

Средства обучения:

Основными средствами обучения являются упражнения в воде.

- упражнения по освоению с водной средой,
- игры на воде,
- упражнения силовой направленности,
- упражнения на гибкость и растяжку,
- упражнения на расслабление,
- упражнения аэробной направленности,
- подводные упражнения, обучающие спортивным способам плавания,
- общеразвивающие упражнения.

Формы организации деятельности:

Основной формой организации деятельности является урок, цель которого - обучение спортивному плаванию. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются виды работы:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

7.2. Дидактические материалы:

Обучая плаванию учащихся, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер учащихся, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. Соревновательный элемент пробуждает у учащихся стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом – основной учебный материал на занятиях по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Педагог должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10-15 мин. Выбор игры зависит от задач занятия, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности учащихся. В каждой игре должны участвовать все учащиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные

детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Для лучшего освоения техники ребятам демонстрируются иллюстрации с правильным выполнением всех спортивных способов плавания.

7.3. Организационно - педагогические условия:

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы.

Структура и содержание занятий.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача подготовительной части урока - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части. В подготовительную часть входят: проверка посещаемости, объяснение задач, методические указания, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части урока.

Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает подводящие и основные упражнения, направленные на решение задачи занятия. Основная часть включает тренировку в целевой зоне пульса, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировку определенной группы мышц (силовая часть), а также используются игры для поднятия эмоционального состояния обучающихся в зависимости от задач.

Заключительная часть - постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма, приведение пульса в норму. Она

включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость, спокойное плавание, игры. Интенсивность движений небольшая. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части подводятся итоги, при необходимости даются домашние задания.

Принципы построения программы

- Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество).
- Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель).
- Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей).
- Принцип культуро-сообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
- Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого – к сложному).

Системное построение образовательного цикла обеспечивает наиболее эффективное развитие учащихся, помогает в формировании нравственной личности, обладающей высокими коммуникативными способностями.

В проведении занятий используются разнообразные методы обучения, которые являются кратчайшими способами достижения широкого круга дидактических задач, а их систематика обладает развивающей (включение личности в процесс обучения, вовлечение в творческую деятельность), компенсаторской, креативной функции, а также функцией самореализации личности каждого обучающегося в объединении.

Методы контроля:

- повседневное наблюдение
- устный опрос (индивидуальный, фронтальный)
- тестирование

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательный процесс является частью целостного педагогического процесса. Основной целью современного воспитания является формирование личности, ее всестороннее и гармоническое развитие.

Важной задачей является гармоничное сочетание в учебно-тренировочном процессе умственного, нравственного, эстетического и трудового развития личности.

Задачи умственного воспитания: усвоение определенного объема знаний; развитие познавательных интересов и формирование познавательной активности; развитие потребности постоянно пополнять свои знания, повышать уровень подготовки.

Задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, правильное физическое развитие;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- развитие и совершенствование природных двигательных качеств;
- развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости и др.);
- воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма);
- формирование потребности в постоянных занятиях физкультурой и спортом;
- развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим.

Нравственное воспитание - это целенаправленный процесс формирования нравственного сознания, нравственных чувств и выработки навыков и привычек нравственного поведения.

Одна из необходимых задач в процессе учебно-тренировочных занятий состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали.

Методы нравственного воспитания: личный пример педагога (на нравственное сознание и поведение обучающихся влияют яркие примеры из жизни выдающихся людей); разъяснение учащимся содержания моральных категорий, моральных норм и правил поведения; формирование убеждений, направленных на разъяснение нравственных принципов, на выработку этических идеалов.

Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Задачи эстетического воспитания: формирование эстетических знаний; воспитание эстетической культуры; приобщение человека к прекрасному в жизни, природе, труде; формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, поступках, делах, внешнем виде.

Задачи трудового воспитания: выработки сознательного отношения к труду как высшей ценности человека и общества; воспитание дисциплинированности, организованности; формирование трудолюбия.

Основные подходы к организации воспитания:

- воспитание личности происходит только в процессе включения ее в деятельность;
- воспитание есть стимулирование активности формируемой личности в организуемой деятельности;
- в процессе воспитания необходимо проявлять гуманность и уважение к личности в сочетании с высокой требовательностью;
- в процессе воспитания необходимо открывать перед учащимися перспективы их роста, помогать им добиваться радости успехов;
- в процессе воспитания необходимо выявлять и опираться на положительные качества учащихся;
- в воспитании необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

- воспитание должно осуществляться в коллективе и через коллектив.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающихся.

В программу занятий педагогу следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности. Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта. Субъективные трудности, связанные с личным переживанием обучающегося успеха или неуспеха своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности, потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как учебно-тренировочных занятий в выбранном виде спорта, так и соревнований.

Просветительская работа педагога с родителями, направленная на повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает проведение родительских собраний, бесед, привлечение медицинских работников к совместной работе.

Методическое обеспечение учебно-воспитательной работы:

Для успешной реализации программы необходимо методическое обеспечение, которое включает в себя:

- инструктивные документы;

- интернет-ресурсы;

Организация образовательной деятельности строится с учетом задач, содержания и форм работы в детском коллективе. Она заключается в составлении расписаний занятий в группах, ведении журнала посещаемости, выборе родительского комитета и детских органов самоуправления, составлении тематических планов, организации групп по возрастам, знакомстве с вновь пришедшими учениками. Забота о художественном оформлении помещения, где проводятся занятия, о чистоте и порядке в бассейне, сохранности инвентаря, проверка внешнего вида обучающихся - это тоже неотъемлемая часть общей организации деятельности.

Каждый учебный год начинается с родительского собрания, где родители знакомятся с учебно-воспитательным планом, системой работы. В конце учебного года проводится заключительное родительское собрание, на котором подводятся итоги, обсуждаются достижения каждого ребенка, определяются планы следующий учебный год

7.4. Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).
- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

2. Спортивные сооружения:

- тренажерный зал, ванна бассейна.

3. Техническое оснащение:

- секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;
- фотоаппарат;
- видеокамера.

4. Инвентарь:

Для воды:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

5. Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «плавание», и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий и только под присмотром педагога.

Непременным условием является хорошее освещение и температура в зале на уровне +18 градусов по С, температура воды +28 С.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Декларация о правах ребенка.
4. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г.
10. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
11. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2010.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 21 с.
13. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 2015. – 39 с.
14. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 2014. – №4.

15. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2016. – 96 с.: ил.
16. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
17. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010.
18. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 2015
19. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2017. – 104 с.

Электронные ресурсы

1. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>
2. Царегородцев В. И. Здоровье — общественное богатство.
3. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. 2015г.
4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. 2012г.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. Москва. – 2011г.
6. Н.Г. Храмова, Г.Г. Алексеева, А.А. Сараева. Культура семьи 2015г.
7. Янушкявичюс Р.В., Янушкявичене О.Л. Основы нравственности.2010г.
8. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. Дополнительное образование. – 2014. - №6.
9. Сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>
10. Научная энциклопедия SportWiki <http://sportwiki.to/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочная таблица результатов технической подготовки

Техническая подготовка		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25м избранным способом	+	+

Примечание + норматив считается выполненным при технически верном выполнении