

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.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

«Дельфин»

Приказ № 57 от 31.08.2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности по плаванию  
«Плавание»  
**курс на 2022-2023 учебный год**  
**для группы СОГ**  
**(уровень: стартовый)**

Составитель программы:  
тренер-преподаватель  
Карабанов Игорь Александрович

2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Направленность программы.....	3
1.2.Актуальность программы.....	3
1.3. Отличительные особенности программы от уже имеющихя.....	4
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 .....	5
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	5
III.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	49
V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	52
VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ .....	52
6.1Планируемые результаты освоения программы .....	52
6.2 Способы и формы проверки результатов освоения программы.....	54
6.3Форма подведения итогов реализации .....	55
VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕПРОГРАММЫ .....	56
7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий .....	57
7.2. Дидактические материалы .....	57
7.3. Организационно-педагогические условия.....	58
7.4. Материально-техническое обеспечение .....	64
VIII.Список литературы.....	66

## **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 до 17 лет.

**1.5. Объем и срок освоение программы:** Программа рассчитана на: 240 часов (3 раза в неделю по 2 часа). Срок реализации программы 1 год.

**1.6. Форма обучения** – очная

**1.7. Особенности организации образовательного процесса:** группы сформированы из учащихся одного возраста (от 7 до 17 лет), состав групп постоянный. Занятия проводятся: 3 раза в неделю по 2 часа (240 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 (216 часов)

Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
	Всего	Теория	Практика	
<b>1. Теоретическая подготовка</b>  Введение в образовательную программу «Плавание».	4			Опрос, тестирование
<b>2. Плавательная подготовка</b>				

2.1. Изучение техники способов плавания	160	1	159	Практическое задание
2.2. Изучение стартов и поворотов	24	1	23	Практическое задание
2.3. Прикладное плавание	16	1	15	Практическое задание
2.4. Игры на воде	8	0,5	7,5	Практическое задание
2.5. Соревнования и контрольные испытания	4	0,5	3,5	Контрольные нормативы
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>4</b>	<b>212</b>	

### III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Сог (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,</p>	2	0,5	1,5	02.09.2022	

	<p>понятия о личной гигиене, предупреждение травматизма. Влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p><b>Входная диагностика</b></p>					
2	<p>Комплекс упражнений № 1 - №6 для общефизического развития, Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).</p>	2	0,2	1,8	06.09.2022	
3	<p>Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение в парах, группах. Лежание и скольжение на груди и спине с</p>	2	0,2	1,8	08.09.2022	

	различными положениями рук (звездочка, поплавок, др).					
4	Передвижение по ну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение в парах, группах. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, др).	2	0,2	1,8	09.09.2022	
5	Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Лежание и скольжение на груди и спине с	2	0,2	1,8	13.09.2022	



	различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка).					
6	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	2	0,2	1,8	15.09.2022	
7	Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой с опорой и без. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками различными способами	2	0,2	1,8	16.09.2022	
8	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок,	2	0,2	1,8	20.09.2022	

	стрелочка). Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры.					
9	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка). ). Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	2		2	22.09.2022	
10	Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники способов плавания,	2		2	23.09.2022	

	стартов и поворотов. Имитационные, подготовительные в воде и на суше					
11	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	2		2	27.09.2022	
12	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с	2	0,2	1,8	29.09.2022	

	элементарными гребковыми движениями руками и ногами.					
13	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	0,2	1,8	30.09.2022	
14	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание.	2		2	04.10.2022	
15	Упражнения для изучения техники способов плавания. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Основы техники плавания и методики тренировки.	2		2	06.10.2022	

16	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	2		2	07.10.2022	
17	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Совершенствование работы ног кроль.	2		2	11.10.2022	
18	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Совершенствование работы ног кроль.	2		2	13.10.2022	
19	Гигиена и правила пользования инвентарем. Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание.	2		2	14.10.2022	

	Изучение стартов. Подготовительные упражнения.					
20	Комплекс упражнений № 1 - №6 для общефизического развития. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	2		2	18.10.2022	
21	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники работы ног.	2		2	20.10.2022	
22	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди.	2		2	21.10.2022	
23	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди.	2		2	25.10.2022	

24	<p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.</p>	2		2	27.10.2022	
25	<p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и</p>	2		2	28.10.2022	

	согласование на суше и в воде.					
26	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину. Изучение стартов с тумбы.	2		2	01.11.2022	
27	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).	2			03.11.2022	
28	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	0,5	1,5	15.11.2022	
29	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину.	2		2	17.11.2022	
30	Дыхательные упражнения: из различных	2		2	18.11.2022	



	исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину.					
31	Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	2		2	22.11.2022	
32	Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	2		2	24.11.2022	
33	Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование гребковых движений, работы ног, дыхания; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	2		2	25.11.2022	
34	Кроль на груди и	2		2	29.11.2022	

	<p>кроль на спине: совершенствование гребковых движений, работы ног, дыхания; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.</p>					
35	<p>Основы техники и тактики спорта. Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.</p>	2		2	01.12.2022	
36	<p>Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Комплекс</p>	2		2	02.12.2022	

	упражнений № 1 - №6 для общефизического развития					
37	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде.	2		2	02.12.2022	
38	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	2		2	08.12.2022	
39	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	2		2	09.12.2022	
40	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние	2		2	13.12.2022	

	в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.					
41	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Нырание в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	2		2	15.12.2022	
42	Гигиена тренировочных занятий, режим и питание учащихся	2		2	16.12.2022	
43	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Нырание в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину	2		2	20.12.2022	

	с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.					
44	Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	2		2	22.12.2022	
45	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	2		2	23.12.2022	
46	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	2		2	27.12.2022	

47	<p>Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки.</p> <p>Имитации на суше.</p> <p>Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.</p> <p>Имитации и согласование на суше и в воде.</p>	2		2	29.12.2022	
48	<p>Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки.</p> <p>Имитации на суше.</p> <p>Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.</p> <p>Имитации и согласование на суше и в воде.</p>	2		2	10.01.2022	
49	<p>Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки.</p> <p>Имитации на суше.</p>	2		2	12.01.2022	

	<p>Совершенствование техник.</p> <p>Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.</p>					
50	<p>Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки.</p> <p>Имитации на суше.</p> <p>Совершенствование техник.</p> <p>Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.</p>	2		2	13.01.2022	
51	<p>Правила и проведение соревнований.</p> <p>Изучение и совершенствование.</p> <p>Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом,</p>	2		2	17.01.2022	

	баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.					
52	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	2		2	19.01.2022	
53	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на	2		2	20.01.2022	



	груди и спине.					
54	Старт из воды при плавании на спине. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Спады в воду, прыжки. Совершенствование работы ног кролем.	2		2	24.01.2022	
55	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	2		2	26.01.2022	
56	Гигиена тренировочных занятий, режим и питание учащихся	2		2	27.01.2022	
57	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с	2		2	31.01.2022	

	дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.					
58	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди. Прохождение отрезков 50 м на технику. Развитие быстроты. Скоростные упражнения на суше и воде. Совершенствование техники кроль на спине.	2		2	02.02.2022	
59	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Нырание в глубину, в глубину с доставанием	2		2	03.02.2022	

	предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.					
60	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые Совершенствование техники кроль на спине. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2		2	07.02.2022	
61	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	2		2	09.02.2022	
62	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	2		2	10.02.2022	
63	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине постепенно	2		2	14.02.2022	

	увеличивая длину проплываемых дистанций. Средства и методы технической подготовки: информация о технике движений, об ошибках, указания по устранению ошибок, оценка техники тренером, показ техники выполнения движений, схем, видеофильмов, буксировка пловца на скорости выше соревновательной, задание темпа и скорости, при помощи технических устройств.					
64	Текущий контроль (сдача нормативов )	2		2	16.02.2022	
65	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Средства и методы технической	2		2	17.02.2022	

	<p>подготовки:  информация о  технике движений,  об ошибках,  указания по  устранению ошибок,  оценка техники  тренером, показ  техники выполнения  движений, схем,  видеофильмов,  буксировка пловца  на скорости выше  соревновательной,  задание темпа и  скорости, при  помощи  технических  устройств.</p>					
66	<p>Совершенствование  техник.  Проплывание  кролем на груди,  на спине с акцентом  на технику,  постепенно  увеличивая длину  проплываемых  дистанций.  Повторное  проплывание на  технику и с  помощью  движений руками  или ногами 25, 50 и  100 метров.  Совершенствование  и отработка.</p>	2		2	21.02.2022	

67	Закаливание организма	2		2	28.02.2022	
68	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	2		2	02.03.2022	
69	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.	2		2	03.03.2022	

	Совершенствование и отработка.					
70	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	2		2	07.03.2022	
71	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	2		2	09.03.2022	

72	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине.	2		2	10.03.2022	
73	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине.	2		2	14.03.2022	
74	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	2		2	16.03.2022	
75	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение	2		2	17.03.2022	



	руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.					
76	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	2		2	21.03.2022	
77	Гигиена и правила пользования инвентарем. Эстафетное плавание спортивными стилями (с полной координацией	2		2	23.03.2022	

	движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.					
78	Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	2		2	24.03.2022	
79	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	2		2	24.03.2022	
80	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	2		2	04.04.2022	
81	Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с	2		2	06.04.2022	

	помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.					
82	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	2		2	07.04.2022	
83	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	2		2	11.04.2022	
84	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	2		2	13.04.2022	

85	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	2		2	14.04.2022	
86	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	2		2	18.04.2022	
87	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	2		2	20.04.2022	
88	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации.	2		2	21.04.2022	

	Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания					
89	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	2		2	25.04.2022	
90	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	2		2	27.04.2022	
91	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная	2		2	28.04.2022	

	задержка дыхания					
92	Правила и проведение соревнований. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	2		2	02.05.2022	
93	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	2		2	04.05.2022	
94	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	2		2	05.05.2022	
95	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	2		2	11.05.2022	
96	Совершенствование	2		2	12.05.2022	

	<p>работы рук и ног при кроле на груди и на спине.</p> <p>Согласование работы рук и ног.</p> <p>Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.</p>					
97	<p>Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.</p> <p>Упражнения для рук и ног, согласованность.</p> <p>Имитации, совершенствование в воде.</p>	2		2	16.05.2022	
98	<p>Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.</p> <p>Упражнения для рук и ног, согласованность.</p> <p>Имитации, совершенствование в воде.</p>	2		2	18.05.2022	
99	<p>Многократное повторение проплывания отрезков и специальных</p>	2		2	19.05.2022	

	упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.					
100	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	2		2	23.05.2022	
101	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук.	2		2	25.05.2022	
102	Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	2		2	26.05.2022	
103	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с	2		2	30.05.2022	



	<p>дыханием; общее согласование движений.</p> <p>Имитации согласования на суше и выполнение.</p> <p>Совершенствование работы рук кроль.</p>					
104	<p>Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.</p> <p>Имитации согласования на суше и выполнение.</p> <p>Совершенствование работы ног кроль.</p>					
105	<p>Развитие специальной выносливости.</p> <p>Упражнения для развития выносливости при плавании кроль на груди. Прохождение дистанций 800,1000 м.</p>					
106	<p>Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине.</p> <p>Согласование</p>					

	работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног					
	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания					
	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.					
	Развитие скоростно- силовых качеств. По средствам плавания и занятий в тз. Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость.					
	Плавание каждым стилем плавания на					

<p>различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость.</p> <p>Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.</p>					
<p>Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.</p> <p>Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине.</p> <p>Согласование работы рук и ног.</p> <p>Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.</p>					
<p>Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине.</p> <p>Согласование работы рук и ног.</p> <p>Проплывание отрезков в полной координации и</p>					

	отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.					
	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.					
	Специальные упражнения для гребковых движений ("мельница" и т.д.). Выполнение специальных упражнений в воде на технику гребков кроль на груди и спине.					
	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и					

	отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.					
	Сдача нормативов (для СОГ)					
	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.					
	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания					
	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в					

	<p>плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.</p>					
	<p>Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.</p>					
	<p>Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот</p>					

	<p>"Маятником".          Развитие скорости.          Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.</p>					
	<p>Изучение и совершенствование.          Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине.          Поворот "Маятником".          Развитие скорости.          Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.</p>					
	<p>Изучение и совершенствование.          Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине.          Поворот "Маятником".          Развитие скорости.          Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.</p>					
	<p>Специальные</p>					

	<p>упражнения для гребковых движений ("мельница" и т.д.). Выполнение специальных упражнений в воде на технику гребков кроль на груди и спине.</p>					
	<p>Прикладное плавание. Нырание в глубину. Основы спасения на воде</p>					
	<p>Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног.</p>					
	<p>Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.</p>					
	<p>Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание</p>					



	отрезков в полной координации и отдельно рук и ног					
	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.					
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>				

#### **IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **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. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
8. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2010.
9. 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.
10. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 2015. – 39 с.
11. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 2014. – №4.
12. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2016. – 96 с.: ил.
13. 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.

14. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010.

15. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 2015

16. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2017. – 104 с.

Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
***Оценочная таблица результатов технической подготовки***

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

*Примечание.* + норматив считается выполненным при технически верном выполнении