

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ №2 МО
Кореновский район
Протокол заседания № 4 от 09.06.2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ №2
МО Кореновский район
И.В. Павлюк
Приказ от 10.06.2020 № 28



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Плавание»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 144ч.

Возрастная категория: от 7 до 10 лет.

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется по ПФДОД

ID – номер Программы в Навигаторе: 19715

Автор-составитель:
Измайлов Денис Алексеевич
тренер – преподаватель по плаванию

г. Кореновск – 2020 г.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание» (далее программа) первого года обучения имеет **физкультурно - спортивную направленность**.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития, определено оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект.

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

процессе реализации программы учащиеся должны овладеть всеми способами спортивного и прикладного плавания.

Педагогическая целесообразность.

Эффективным для освоения детьми является такой программный материал, который учитывал бы их возрастные особенности и специфику плавания как вида спорта. Введение разнообразных форм и игровой метод позволяет сохранить высокий творческий тонус детей, их активность; позволяет «размыть» монотонность занятия и ведёт к более глубокому усвоению программы. Таким образом, педагогическая целесообразность заключается в том, что предлагаемое программой содержание, формы и виды деятельности ориентированы на возраст детей 7-10 лет. В связи с этим программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (доступности, преемственности, результативности);
- формах и методах обучения (активные методы группового обучения, игры, развлечения на воде, соревнования);
- методах контроля и управления образовательным процессом (промежуточное тестирование /контрольные занятия/; итоговые зачётные соревнования; сравнительный анализ исходных показателей физической подготовленности и показателей, полученных в конце учебного года во время соревнований, с модельными показателями для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса и при необходимости внесения в него изменений и дополнений;
- материально-технических средствах обучения (спортивный инвентарь: плавательные доски, ласты; во время игровой деятельности используются мячи).

Отличительная особенность программы от других программ по плаванию, заключается в том, что данная программа направлена не только на обучение технике плавания, но и включает в себя комплекс упражнений, способствующий профилактики простудных заболеваний, помогает воспитывать силу воли и физическую выносливость, создаёт прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения, развивает дыхательную и сердечнососудистую системы.

Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, помогает похудеть и вообще умение плавать порой спасает нашу жизнь.

Адресат программы:

Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы: преимущественно с 7 лет (допускаются дети в возрасте от 6 лет и шести месяцев при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья) до 10 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств, согласно требованиям избранного вида спорта. Количество учащихся в группе не менее 20 человек.

Спортивно - оздоровительные группы 1 года обучения формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющих медицинских противопоказаний (допущенных врачом).

Возможно обучение детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, а также дети с выдающимися способностями. Для каждой категории детей разрабатывается индивидуальный план работы по обучению.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы. Уровень программы: базовый.

Программа реализуется 1 год в зависимости от цели, задач и динамики развития индивидуальных показателей и достижений обучающихся. Продолжительность обучения -144 часа.

Учащиеся могут получить более глубокие знания по плаванию продолжив обучение по программе базового уровня «Плавание» 2-6 годов обучения.

Формы обучения и режим занятий

При реализации программы применяется *очная форма* обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, в неделю 4 часа. Занятия по 45 минут с десятиминутным перерывом.

При дистанционном обучении занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 минут.

Основной формой занятий в секции является групповая.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проходят в форме тренировок, лекций, соревнований, сдачей контрольных нормативов и контрольного тестирования, а также просмотра видеоматериала и печатных изданий.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, уровень физической подготовленности занимающихся и распределён согласно ступеням обучения.

При электронном обучении занятия проходят в форме онлайн - тренировок, проведение консультаций с использованием форумов и вебинаров.

В условиях временного ограничения (приостановки) занятий очной формы, применяется электронное обучение учащихся с использованием

дистанционных технологий.

Цель программы: формирование у учащихся интереса к занятиям плаванием, создание оптимально физкультурно – оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить спортивные способы плавания;
- познакомить учащихся с основными правилами безопасного поведения на воде (в открытых водоемах, в бассейне);
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Личностные:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

Таблица 1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы	Всего	Из них	
		теория	практика
Раздел 1. Введение в программу	24	4	20
Вводное занятие	1	1	-
Правила безопасности в бассейне	1	1	-

Гигиена, режим, питание	2	2	-
Обучение подготовительным упражнениям в воде	4	-	4
Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами, передвижения по дну бассейна	16	-	16
Раздел 2. Плавание стилем «кроль»	78	8	70
Обучение технике плавание кроль на груди	40	4	36
Обучение технике плавания кроль на спине	38	4	34
Раздел 3. Плавание стилем «брасс»	22	2	20
Ознакомление с техникой плавания «брасс»	22	2	10
Раздел 4. Контроль и соревнования	20	-	20
Эстафеты, игры, соревнования.	12	-	12
Контрольные нормативы	8	-	8
Итого:	144	14	130

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема занятия	Содержание
Раздел 1. Введение в программу	
Введение в вид спорта «Плавание»	История развития плавания. Инструктаж по технике безопасности и правилам
Гигиена, режим, питание	Самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха.
Основы занятия	Техника плавания, поворотов. Значимость специальной и общей подготовки в занятии. Значение спорта для организма человека и в воспитании характера.
Обучение подготовительным упражнениям в воде	Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук. Подскоки с круговыми движениями руками. Игра: «Кто быстрее добежит». Погружение с головой, держась за бортик бассейна. Погружение с головой с открыванием глаз. Всплывание «Поплавок», «Звездочкой» на груди и на спине. Выдох в воду «остудить чай», пускать пузыри в ладони с водой, опустив подбородок, лицо в воду. Скольжение на груди после отталкивания ногами от бортика. Свободное плавание, игра «Морской бой».
Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну	Упражнения выполняются на мелкой части бассейна: «поплавок», «звездочка» на груди и на спине, скольжение на груди на спине, скольжение на груди на спине с работой ногами. Работа ног у бортика бассейна. Передвижение по дну с различным исходным положением.
Раздел 2. Плавание стилем «кроль»	
Обучение технике плавания кроль на груди	Совершенствование подготовительных упражнений по освоению с водой. Обучение работы ног кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Развитие общей координации движения. Обучение работы ног кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Развитие общей координации движения. Обучение работы ног кроль на груди. Обучение работы рук кроль на груди. Обучение движения ног и рук кроль на груди и их согласования с дыханием. Развитие двигательных качеств. Обучение технике плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Скоростно-силовая подготовка. Обучение технике плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Развитие выносливости. Согласование работы ног и рук с дыханием при плавании кролем на груди. Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на

	груди. Развитие выносливости.
Обучение технике плавания кроль на спине	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Развитие координации. Совершенствование плавания кроль на груди. Развитие координации. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине. Развитие скорости. Совершенствования плавания кроль на спине. Развитие выносливости. Комплексное развитие физических качеств Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). Развитие выносливости.
Раздел 3. Плавание стилем «брасс»	
Ознакомление с техникой плавания способом брасс.	Улучшение общей координации движений. Улучшение координации движений способом брасс. Развитие ловкости. Развитие выносливости. Комплексное развитие физических качеств. Комплексное развитие физических качеств Игра «Чей рекорд!»
Раздел 4. Контроль и соревнования	
Сдача контрольных нормативов	Прием контрольного норматива.
Участие в соревнованиях	Проведение праздника на воде «День соревнований». Построение, поздравление с окончанием года, распределение по командам. 1. Разминка 20 к/пл. 2. Эстафеты: - кроль на груди; - кроль на спине; - ведение мяча; - «тележка»; - «паровозик». 3. Заплыв капитанов. 4. Построение, поздравление победителей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

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:

- умение активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- сформированность умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- сформированность умения оценивать ситуацию и принимать решения;
- умение взаимодействовать с педагогом и учащимися во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные:

- сформированность чувства бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- сформированность чувства доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации».**Календарный учебный график**

Таблица 3

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, ПДД. ОРУ. Осваивание с водой, обучение передвижения в различном темпе.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
2.		ОРУ. Погружение в воду с головой, с открыванием глаз под водой. Обучение движения рук попеременно вперёд, погрузив лицо в воду.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
3.		ОРУ. Обучение движения рук попеременно назад, погрузив лицо в воду	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
4.		ОРУ. Обучение движения ног кролем на груди, лёжа у	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	

		бортика					
5.		ОРУ. Обучение движения ног кролем на груди в плавании с игрушкой.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
6.		Обучение держаться на воде на груди и на спине с поддержкой.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
7.		Лежание на груди и на спине без поддержки. Упражнения «поплавок», «звёздочка».	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
8.		ОРУ. Отталкивание ногами от бортика, погрузив лицо в воду. Упражнение «медуза».	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	Практическое задание
9.		Инструктаж по ПДД, ТБ. ОРУ. Обучение скольжения на груди и на спине.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
10		ОРУ. Обучение задержки дыхания и выдоха в воду.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
11		ОРУ. Обучение	2ч. по		Групповая	зал сухого	

		произвольного дыхания с согласованием работы рук и ног при плавании кроль на груди.	45мин.			плавания, бассейн	
12		ОРУ. Обучение согласования дыхания при работе ног в стиле кроль на груди, с доской.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
13		ОРУ. Обучение работы ног при плавании кроль на груди с доской.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
14		ОРУ. Обучение работы рук при плавании кроль на груди с доской.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
15		ОРУ. Обучение работы ног при плавании кроль на груди с доской.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
16		ОРУ. Обучение работы рук при плавании кроль на	2ч. по 45мин		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	

		груди с доской.					
17		ОРУ. Согласование работы рук и ног при плавании кроль.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
18		Инструктаж по ТБ, ПДД. ОРУ. Обучение работы ног при плавании кроль на спине с доской	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
19		ОРУ. Обучение работы рук при плавании кроль на спине с доской	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
20		ОРУ. Обучение работы ног при плавании кроль на груди с доской.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
21		ОРУ. Обучение работы рук при плавании кроль на груди с доской.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
22		ОРУ. Согласование работы рук и ног при плавании кроль на спине.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
23		ОРУ. Отработка	2ч. по		Групповая	зал сухого	Зачёт

		техники работы рук и ног при плавании кроль на груди.	45мин.			плавания, бассейн	
24		ОРУ. Согласованные движения рук и ног с дыханием при плавании кроль на груди.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
25		ОРУ. Согласованные движения рук и ног с дыханием при плавании кроль на спине.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
26		ОРУ. Обучение спада с бортика, повторение ранее изученного.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
27		Инструктаж по ТБ, ПДД. ОРУ. Обучения скольжения на груди, с поворотом на 180 от бортика.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
28		ОРУ. Обучения скольжения на спине, с поворотом на	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	

		180 от бортика.					
29		ОРУ. Отработка техники гребка кроль на груди	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	Зачёт
30		ОРУ. Совершенствование техники работы рук при плавании кролем на груди	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
31		ОРУ. Отработка техники работы ног при плавании кроль на груди	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
32		ОРУ. Совершенствование техники работы ног при плавании кроль на груди	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
33		ОРУ. Отработка и совершенствование техники гребка кроль на спине.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
34		ОРУ. Отработка и совершенствование техники работы ног	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	

		при плавании кроль на спине					
35		ОРУ. Совершенствование плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
36		Инструктаж по ТБ, ПДД. ОРУ. Обучение техники работы рук на суше и на воде в стиле брасс.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
37		ОРУ. Обучение техники работы рук на суше и на воде с согласованием вдоха и выдоха в воду в стиле брасс.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
38		ОРУ. Обучение техники работы ног на суше и на воде в стиле брасс.	2ч. по 45 мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
39		ОРУ. Обучение техники работы ног на	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания,	

		воде в стиле брасс с доской.				бассейн	
40		ОРУ. Обучение техники выполнения движения рук и ног в согласовании с дыханием в стиле брасс.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
41		ОРУ. Повторение обучения плаванием брассом	2ч. по 45 мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
42		ОРУ. Совершенствование техники при плавании стилем брасс	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
43		ОРУ. Отработка техники дельфина при сочетании плавания кролем и брассом. С согласованием дыхания	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
44		Инструктаж по ТБ,	2ч. по		Групповая	зал сухого	

		ПДД. ОРУ. Обучение низкого старта с воды кроль на груди, скольжение.	45мин.			плавания, бассейн	
45		ОРУ. Повторение низкого старта с воды кроль на груди, с выходом и работой рук и ног, ускорение.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
46		ОРУ. Совершенствование низкого спада с бортика из положения сидя с воды кроль на груди, с выходом и работой рук и ног.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
47		ОРУ. Обучение старта кроль на спине, отталкивание ног от бортика, скольжение.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
48		ОРУ. Повторение старта кроль на спине, отталкивание ног от бортика с работой рук и ног.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
49		ОРУ.	2ч. по		Групповая	зал сухого	

		Совершенствование старта кроль на спине, отталкивание ног от бортика с работой рук и ног.	45мин.			плавания, бассейн	
50		ОРУ. Обучение старта брасс, работа рук и ног	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
51		ОРУ. Повторение, согласование рук и ног при старте брасс.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
52		Инструктаж по ТБ, ПДД. ОРУ. Обучение поворота маятником при кроле на груди, скольжение.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
53		ОРУ. Повторение поворота маятником с выходом , работа рук и ног при плавании кроль на груди.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
54		ОРУ.	2ч. по		Групповая	зал сухого	

		Совершенствование поворота кроль на груди с ускорением.	45мин.			плавания, бассейн	
55		ОРУ. Обучение поворота маятником при кроле на спине, скольжение.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
56		ОРУ. Повторение поворота маятником с выходом, работа рук и ног при плавании кроль на спине.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
57		ОРУ. Совершенствование поворота кроль на спине с ускорением.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
58		ОРУ. Обучение и совершенствование поворота в стиле брасс.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	

59		Инструктаж по ТБ, ПДД. ОРУ. Совершенствование техники кроль на груди. Контрольные испытания.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
60		ОРУ. Совершенствование техники кроль на спине. Контрольные испытания.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
61		ОРУ. Совершенствование техники брасс. Контрольные испытания.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	Зачёт
62		ОРУ. Совершенствование техники дельфин.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
63		ОРУ. Совершенствование стартов и поворотов при кроле	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	

		на груди. Контрольные испытания.					
64		ОРУ. Совершенствование стартов и поворотов при кроле на спине. Контрольные испытания.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	
65		Промежуточная аттестация. Совершенствование стартов и поворотов при брассе. Контрольные испытания.	2ч. по 45мин.		Групповая	зал сухого плавания, бассейн	Зачёт, практическое задание
			Итого: 144 часа				

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы «Плавание» необходимо:

Материально-техническое обеспечение:

1. Бассейн
2. Купальный костюм, плавательные очки, резиновая шапочка и мыльные принадлежности (мыло, мочалка)
3. Резиновые тапочки
4. Пенопластовые доски
5. Пояса для плавания
6. Дудлы
7. Резиновые мячи
8. Кольца
9. Обручи

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестации подразделяется на текущую, включающую в себя поурочное, тематическое и четвертное (полугодовое) оценивание результатов учебы учащихся, и годовую по результатам тестовых упражнений.

Текущий контроль успеваемости.

Текущей аттестации подлежат учащиеся отделения по виду спорта плавание.

Текущая аттестация включает в себя полугодовое оценивание результатов их учебы с фиксацией их нормативов в классных журналах.

Формы текущей аттестации:

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по учебным нормативам.

Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).

- Участие в соревнованиях внутришкольных.
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся. Результат выполнения учебных нормативов оформляется протоколом и заносится в журнал учета групповых занятий. Личностные

достижения заносятся в журнал учёта групповых занятий в графу «Учёт спортивных результатов» и личные карточки обучающихся. Количественные и качественные показатели выполнения учебных требований обеспечивают допуск обучающихся к промежуточной аттестации.

Обучающимся в отдельных случаях предоставляется право досрочной сдачи тестовых упражнений (досрочный отъезд и др.)

Годовая аттестация учащихся

1. Годовая аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения года обучения, которое предусматривается дополнительной общеобразовательной программой.
2. Порядок проведения годовой аттестации учащихся:
 - Годовая аттестация учащихся проводится при завершении освоения года подготовки.
3. Годовая аттестация учащихся может проводиться в форме:
 - Тестовых и контрольных испытаний;
 - Контрольных или классификационных тренировок;
 - Иных формах, определяемых дополнительными общеобразовательными программами.
4. К годовой аттестации допускаются учащиеся, освоившие год обучения.
5. Для проведения годовой аттестации создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии входят:
 - Заместитель директора по учебно – воспитательной работе – председатель;
 - Инструктор – методист, тренеры – преподаватели – члены комиссии.
6. Оценивание промежуточной аттестации:
 - Теория и методика физической культуры и спорта – **зачет/незачет**;
 - **ОФП,СФП**, технико- тактическая подготовка (выполнение контрольно-переводных нормативов) – по трех бальной системе.
7. Учащиеся, не сдавшие по причине болезни контрольные испытания, на основании решения педагогического Совета, при наличии медицинской справки могут сдать контрольные нормативы позднее.
8. Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию, могут быть оставлены на повторный курс обучения.
9. Итоги годовой промежуточной аттестации учащихся окружаются в протоколах сдачи контрольно – переводных нормативов. Протоколы хранятся в МБУ ДО ДЮСШ №2 в течении трех лет.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов (Приложение 2,3) заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество размер, сантиметры, метры) либо во времени. (Приложение 1)

При дистанционном обучении уровень усвоения программного материала учащимися можно проверить с помощью тестирования, фотоотчетов и видеоотчетов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При проведении занятий по плаванию используются следующие принципы:

1. ***Принцип сознательности и активности***

Учащийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала.

2. ***Принцип наглядности***

Создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет использование видеосъемок и т. п.

3. ***Принцип систематичности***

Повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени.

4. ***Принцип динамичности***

Этот принцип связан с увеличением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий.

5. ***Принцип доступности и индивидуализации***

Принцип связан с различным уровнем физической подготовленности учащихся.

Занятия по плаванию строятся на:

-общефизической подготовке. Это совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленное на всестороннее физическое развитие воспитанника.

-специальной плавательной подготовке. Это дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных навыков, направленное на рост спортивных достижений в избранном виде.

Специально-физические упражнения делятся на две группы:

- 1) упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость);
- 2) подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества)

Место для занятий должно отвечать нормам безопасности и гигиены. При организации занятий по плаванию необходимо учитывать, что возможности ориентирования человека в воде значительно хуже, чем на суше. Учащиеся плохо различают направление своего движения в воде, а также не всегда видят и слышат педагога. У учащихся ухудшается восприятие в связи с возникающим в воде эмоциональным возбуждением. Перед первым занятием следует обязательно объяснить учащимся правила безопасности, гигиену прохода в бассейн и поведения на занятиях. В дальнейшем выполнение всех этих правил и соблюдение необходимого порядка в бассейне должно постоянно контролироваться. Соблюдение установленных правил является основой предотвращения несчастных случаев на воде. Особенно четкая организация и высокая дисциплина должны быть на занятиях по обучению нырянию.

На занятиях используются такие методы как:

Словесные методы – беседы, лекции, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы учащиеся не замерзли.

Наглядный метод - метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное

восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только учащиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — учащиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением тренера-преподавателя по отношению к группе:

- 1) тренер-преподаватель должен видеть каждого учащегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) учащиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у учащихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способами плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания.

Игровой метод - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания учащийся все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в

методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Основные направления реализации программы:

организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма на открытой воде;

От возраста и физической подготовленности учащихся зависят дозировка и нагрузки, методика обучения, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение плаванию учащихся младшего школьного возраста требует больше времени — из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.).

Обучение учащихся плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к учащимся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999. 400 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000. 76 с.
3. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.
4. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. / Составители: А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов М.: Советский спорт, 2004. 216 с.
5. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.

Литература для учащихся:

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624с.ил.
2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, «Советский спорт» Москва 2006г. 102 с.
3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003 г. 80 с.
4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006. 48 с.

Интернет-ресурсы:

- 1.Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- 2.Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]: www.kubansport.ru
- 3.Всероссийская федерация плавания - www.russwimming.ru
- 4.Портал о спортивном плавании - swimming.ru
- 5.Все о плавании - forum.swimming.ru
- 6.Пловцы и их биография - i-swimmer.ru
- 7.Сайт о плавании - plavaem.info

Контрольные тесты
для оценки результатов освоения программы

Контрольные упражнения	6 -8 лет	9–10 лет
Челночный бег 3*10м; с мальчики девочки	11.0 – 11.6 11.5 – 12.1	10.8 – 11.6 11.3 – 12.1
Бросок набивного мяча 1кг; м мальчики девочки	4.0 – 2.0 3.5 – 1.5	4.5 – 2.5 4.0 – 2.0
Подтягивание; количество мальчики Отжимание; количество девочки	9 – 2 15-4	10–3 15-5
Наклон вперёд стоя на возвышении; см мальчики девочки	10–5 15–10	13–8 15-10
Выкрут прямых рук вперёд-назад мальчики девочки	техника выполнения	техника выполнения
Длина скольжения в воде (на груди); м мальчики девочки	4 – 2 4 – 2	7 – 2 6 - 2

Плавательная подготовка мальчики девочки	10м кроль на груди с доской в руках (без у/вр.); 10м кроль на спине с доской в руках (без у/вр.); техника выполнения	10м кроль на груди; 10м кроль на спине; 10м брасс техника выполнения
---	---	--

По результатам сдачи контрольных нормативов, за каждое контрольное упражнение учащимся присуждаются баллы:

высокий-3; средний-2; низкий-1.

Сумма баллов соответствует уровню освоения программы:

1. высокий уровень - 18-24 балла;
2. средний уровень - 13-17 балла;
3. низкий уровень - 8-12 балла.

**Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования
для занимающихся 6 -8 лет**

*1. Челночный бег 3*10м;*

Мальчики

с 10.0- 11,0 высокий

11,1-11,5 средний

Больше 11,6 низкий

Девочки

10.5- 11,5 высокий

11,6-12,0 средний

Больше 12,1 низкий

2. Бросок набивного мяча 1кг; м

Мальчики

3.0 – 4,0 высокий

2.0-2.9 средний

Меньше 2 низкий

Девочки

2,5- 3,5 высокий

1.5-2.4 средний

Меньше 1.5 низкий

3. Подтягивание(мальчики), отжимание(девочки);

Мальчики

кол-во 6-9 высокий

2-5 средний

Меньше 2 низкий

Девочки

9-15 высокий

4-8 средний

Меньше 4 низкий

4. Наклон вперед стоя на возвышении; см

Мальчики

Меньше 5 низкий

+5-10 средний

Больше +10 высокий

Девочки

Меньше 10 низкий

+10-15 средний

Больше 15 высокий

5. *Выкрут прямых рук вперёд-назад*

Мальчики

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками (сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) – низкий

Девочки

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками (сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) - низкий

6. *Длина скольжения в воде на груди; м*

Мальчики

2-низкий

3-средний

4-высокий

Девочки

2-низкий

3-средний

4-высокий

7. *Плавание кроль на груди с доской в руках (без у/вр):*

10 м

Мальчики

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками – средний

Выполняется с ошибками – низкий

Девочки

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками – низкий

8. *Плавание кроль на спине с доской в руках (без у/вр):*

10 м

Мальчики

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

Девочки

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками – средний

Выполняется с ошибками – низкий

Приложение 3

**Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования
для занимающихся 9 – 10 лет**

*1. Челночный бег 3*10м;*

Мальчики

с 9.8- 10,8 высокий

10,9-11,5 средний

Больше 11,6 низкий

Девочки

10.3- 11,3 высокий

11,4-12,0 средний

Больше 12,1 низкий

2. Бросок набивного мяча 1кг;

Мальчики

м 3.5 – 4,5 высокий

2.5-3.4 средний

Меньше 2,5 низкий

Девочки

3.0 – 4,0 высокий

2.0-2.9 средний

Меньше 2 низкий

*3. Специальная физическая подготовка подтягивания/ отжимания (кол
– во)*

Мальчики

7-10 высокий

3-6 средний

Меньше 3 низкий

Девочки

10-15 высокий

5-9 средний

Меньше 5 низкий

4. Наклон вперед стоя на возвышении

Мальчики

Меньше 8 низкий

+8-13 средний

Больше +13 высокий

Девочки

Меньше 10 низкий

+10-15 средний

Больше 15 высокий

5. *Выкрут прямых рук вперёд-назад*

Мальчики

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

Девочки

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

Техническая и плавательная подготовка

6. *Длина скольжения; м*

Мальчики

2-низкий

4-средний

5-7-высокий

Девочки

2-низкий

3-средний

4-6 высокий

7. *Плавание всеми способами:* а) 10 м кроль на груди б) 10м кроль на спине
в) 10 м брасс

Мальчики

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения –низкий

Девочки

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения –низкий