

Управление образования администрации
муниципального образования Кореновский район

Муниципальное автономное некоммерческое учреждение
дополнительного образования спортивная школа
муниципального образования Кореновский район

Принята на заседании
педагогического совета
МАНУ ДО СШ
МО Кореновский район
Протокол № 4 от «01» июля 2024г.



Утверждаю
Исполняющий обязанности директора
МАНУ ДО СШ МО Кореновский район
В.В. Чернявская
Приказ № 65-у от «01» июля 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»

Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 года: 144ч./172ч.
Возраст категории: от 6 до 18 лет
Состав группы: до 25 человек
Форма обучения: очная
Тип программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 19529

Автор составитель:
тренер – преподаватель по плаванию
Измайлов Денис Алексеевич

г. Кореновск – 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Нормативно – правовая база
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	
2.	Пояснительная записка программы:
2.1.	Направленность
2.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность
2.3.	Отличительные особенности
2.4.	Адресат программы
2.5.	Уровень, объем и сроки реализации
2.6.	Форма обучения
2.7.	Режим занятий
2.8.	Особенности организации образовательного процесса
3.	Цель и задачи программы
4.	Учебный план
5.	Содержание учебного плана
6.	Планируемые результаты
Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»	
7.	Календарный учебный график
9.	Условия реализации программы
10.	Формы аттестации
11.	Оценочные материалы
12.	Методические материалы
Раздел 3. «Воспитание»	
12	Список литературы

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края. 2024 год.
7. Методических разработок тренеров-преподавателей, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р).
9. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07.12.2018г..
10. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации. Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт изучения детства, семьи и воспитания».
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
12. Устав МАНУ ДО СШ МО Кореновский район.
13. Иные нормативных правовых актов.

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

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Плавание» (далее программа) 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.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна

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.

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 6-18 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 6-18 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств, согласно требованиям избранного вида спорта. Количество обучающихся в группе до 25 человек.

Набор на обучение по Программе производится без специального отбора по заявлению обучающихся или родителей (законных представителей), с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

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

Запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте АИС «Навигатор дополнительного образования Краснодарского края» и очно в форме заявления от родителя.

<https://p23.навигатор.дети/>.

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:

для тренеров – преподавателей совместителей - 144 часа,

для штатных тренеров – преподавателей – 172ч.

При выявлении в процессе систематических занятий перспективных (одаренных) детей и подростков по окончании обучения и выполнения контрольных требований по общей физической подготовки обучающиеся может быть переведен в группы по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки программам по видам спорта реализуемых в учреждении.

Формы обучения.

При реализации программы применяется **очная форма** обучения.

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания учреждения, в которой реализуется программа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, с недельной нагрузкой 4 академических часа.

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

Формой организации обучения является групповая.

Режим занятий

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября текущего года. Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (академический час - 45 мин.).

Максимальная наполняемость групп до 25 человек.

Учебный процесс предполагает групповые формы учебных занятий.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проходят в форме учебно-тренировочных занятий, 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 дистанционном 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 обучающихся интереса к занятиям плаванием, создание оптимально физкультурно-оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

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

Личностные:

- развить способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- развить умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное

сочетание нагрузки и отдыха;

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

Метапредметные:

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

Таблица 1

Учебный план (144ч.)

Название раздела, темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/\ контроля
		теория	практика	
Раздел 1. Введение в программу	24	3	20	
Вводное занятие	1	1	-	Собеседование
Правила безопасности в бассейне	1	1	-	Собеседование
Гигиена, режим, питание	2	1	-	Собеседование
Обучение подготовительным упражнениям в воде	4	-	4	Практическое занятие
Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами, передвижения по дну бассейна	16	-	16	Практическое занятие
Раздел 2. Плавание стилем «кроль»	78	8	70	
Обучение технике плавание кроль на груди	40	4	36	Практическое занятие

Обучение технике плавания кроль на спине	38	4	34	Практическое занятие
Раздел 3. Плавание стилем «брасс»	22	2	20	
Ознакомление с техникой плавания «брасс»	22	2	20	Собеседование, практическое занятие
Раздел 4. Контроль и соревнования	20	-	20	
Эстафеты, игры, соревнования.	14	-	15	Практическое занятие
Сдача нормативов	4	-	4	Выполнение нормативов
Итоговое занятие	2	1	1	Выполнение нормативов
Итого:	144	14	130	

Таблица 2

Учебный план (172ч.)

Название раздела, темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/\ контроля
		теория	практика	
Раздел 1. Введение в программу	24	5	20	
Вводное занятие	1	2	-	Собеседование
Правила безопасности в бассейне	1	2	-	Собеседование
Гигиена, режим, питание	2	1	-	Собеседование
Обучение подготовительным упражнениям в воде	4	-	4	Практическое занятие
Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами, передвижения по дну бассейна	16	-	16	Практическое занятие

Раздел 2. Плавание стилем «кроль»	86	8	90	
Обучение технике плавание кроль на груди	40	4	45	Практическое занятие
Обучение технике плавания кроль на спине	38	4	45	Практическое занятие
Раздел 3. Плавание стилем «брасс»	42	4	24	
Ознакомление с техникой плавания «брасс»	22	4	24	Собеседование, практическое занятие
Раздел 4. Контроль и соревнования	20	-	20	
Эстафеты, игры, соревнования.	12	-	15	Практическое занятие
Сдача нормативов	4	-	4	Выполнение нормативов
Итоговое занятие	2	1	1	Выполнение нормативов
Итого:	172	18	154	

Содержание учебного плана

1. Введение в программу.

Вводное занятие.

Теория: Введение в вид спорта «Плавание». История развития плавания.

Формы контроля: собеседование.

Правила безопасности в бассейне.

Теория: Инструктаж по технике безопасности и правилам.

Формы контроля: собеседование.

Гигиена, режим, питание.

Теория: Самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха.

Формы контроля: собеседование.

Обучение подготовительным упражнениям в воде.

Теория: Техника плавания, поворотов. Значимость специальной и общей подготовки в занятии. Значение спорта для организма человека и в воспитании характера.

Практика: 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. Всплытие «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».

Формы контроля: практическое занятие.

Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами, передвижения по дну бассейна.

Практика: 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.

Формы контроля: практическое занятие.

2. Плавание стилем «кроль».

Обучение технике плавания кроль на груди.

Теория: Совершенствование подготовительных упражнений по освоению с водой. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Развитие общей координации движения, выносливости, двигательных качеств.

Практика: 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. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.

Формы контроля: практическое занятие.

Обучение технике плавания кроль на спине

Теория: Совершенствование техники плавания кролем на груди. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты, координации, скорости, выносливости.

Практика: Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине. Совершенствования плавания кроль на спине. Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине).

Формы контроля: практическое занятие.

3. Плавание стилем «брасс».

Ознакомление с техникой плавания «басс».

Теория: Комплексное развитие физических качеств. Развитие ловкости, выносливости.

Практика: Улучшение общей координации движений. Улучшение координации движений способом басс. Игра «Чей рекорд!».

Формы контроля: собеседование, практическое занятие.

4. Контроль и соревнования.

Эстафеты, игры, соревнования.

Теория: Проведение праздника на воде «День соревнований». Построение, поздравление с окончанием года, распределение по командам.

Практика: Разминка 200 к\пл. Эстафеты: кроль на груди; кроль на спине; ведение мяча; «тележка»; «паровозик».

Формы контроля: практическое занятие.

Контрольные нормативы.

Формы контроля: выполнение нормативов.

Планируемые результаты.

Образовательные (предметные):

- получить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- уметь использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- освоить технику плавания (кроль на груди, кроль на спине, басс, баттерфляй).
- освоить технику плавания – основы выполнения стартов и поворотов.
- уметь владеть всеми видами спортивного плавания.
- уметь владеть дыханием во время проплывания спортивными способами.
- уметь владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет.

Личностные результаты:

- достигнуто умение активно включаться в совместные физкультурно – оздоровительные и спортивные мероприятия.
- достигнуто умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
- достигнуто умение оценивать ситуацию и принимать решения.

Метапредметные:

- развито чувство бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- развиты положительные качества личности, нормы коллективного

взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- развиты индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- развито положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей активной жизненной позиции.

Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график программы 144ч.

Таблица 3

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Введение в программу									
Вводное занятие	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Правила безопасности в бассейне	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Гигиена, режим, питание	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Обучение подготовительным упражнениям в воде	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами, передвижения по дну бассейна	4	4	2	2	2		-	-	-
Раздел 2. Плавание стилем «кроль»									
Обучение технике плавания кроль на груди	6	6	4	4	4	4	4	4	4
Обучение технике плавания кроль на спине	6	4	4	4	4	4	4	4	4
Раздел 3. Плавание стилем «басс»									
Ознакомление с техникой плавания «басс»	4	4	2	2	2	2	2	2	2
Раздел 4. Контроль и соревнования									
Эстафеты, игры, соревнования.	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Сдача нормативов	-	2	-	-	-	-	2	-	-
Итоговое занятие	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего: 144 часа	28ч	24ч	16ч	15ч	13ч	11ч	13ч	11ч	13ч

Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график программы 172ч.

Таблица 4

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Введение в программу									
Вводное занятие	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Правила безопасности в бассейне	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Гигиена, режим, питание	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Обучение подготовительным упражнениям в воде	4	4	4	4	-	-	-	-	-
Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами, передвижения по дну бассейна	6	6	4	4	2		-	-	-
Раздел 2. Плавание стилем «кроль»									
Обучение технике плавания кроль на груди	8	8	4	6	2	4	4	4	2
Обучение технике плавания кроль на спине	8	8	4	6	2	4	2	4	2
Раздел 3. Плавание стилем «брасс»									
Ознакомление с техникой плавания «брасс»	4	4	2	4	2	2	2	2	2
Раздел 4. Контроль и соревнования									
Эстафеты, игры, соревнования.	2	2	2	2	2	1	1	2	2
Сдача нормативов	-	2	-	-	-	-	2	-	-
Итоговое занятие	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего: 172 часа	38ч	34ч	20ч	26ч	10ч	11ч	11ч	12ч	10ч

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.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебно-тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Выявление уровня освоения обучающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовки является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольные упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке, в том числе тактико-тактической.

Мониторинг: текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль проводится в ходе ежедневных занятий. Формы и виды текущего контроля: в устной форме (опрос, беседа); наблюдение за уровнем и способами выполнения самостоятельных работ; личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения; участие в соревнованиях внутришкольных.

Цель текущего контроля: повышение стимула к расширению познавательных интересов обучающихся, осуществление ежедневного контроля за уровнем освоения Программы

В конце года обучения, в мае месяце, проводится итоговая аттестация обучающихся. Результаты итоговой аттестации (выполнение контрольных нормативов) оформляются протоколом.

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения программы представлены в (Таблица 3).

Итоговая аттестация

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися.

Основными критериями оценки занимающихся являются - регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов учебно-тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении **итоговой аттестации** учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

В учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по каждой предметной области программы:

- теория и методика физической культуры и спорта - зачёт;
- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов;
- избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта;
- технико-тактическая и психологическая подготовка – соревнования (см. приложение А).

Для проведения **итоговой аттестации** в учреждении создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить - директор, заместители директора, инструктор - методист, тренер-преподаватель.

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 заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество размер, сантиметры, метры) либо во времени.

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

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения программы

Таблица 5

Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчик	девочка
Прыжок в длину с места толчками двумя ногами	см	не менее 110	не менее 100
Челночный бег 3 x 10м	с	не более 11,0	не более 11,5
Прыжки через скакалку за 30 с	с	не менее 20	не менее 25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3

Методические указания к выполнению контрольных нормативов для обучающихся

1. Прыжки в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Челночный бег 3 x 10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучающий должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Дается две попытки, учитывается лучший результат.

3. Прыжки через скакалку за 30 с.

Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 30 секунд. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С между скоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых обучающийся перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде обучающий выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающий максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Методические материалы.

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 способов 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.

Структура занятия.

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.

Раздел 3 «Воспитание»

Целью воспитания в группе является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся, формирование чувства патриотизма, гражданственности, бережного отношения к наследию народа Российской Федерации.

Задачами воспитания в программе являются:

- усвоение детьми знаний, норм общечеловеческих ценностей;
- формирование и развитие личностного отношения к нравственным нормам через вовлечение детей в физкультурно-спортивную деятельность, организацию их физической активности;
- укрепление здоровья, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей человека;
- приобретение обучающимися опыта общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной легкоатлетической группы, применение полученных навыков.

Целевые ориентиры воспитания:

- освоение детьми понятия своей российской гражданской принадлежности, сознания единства с народом России;

- установка на здоровый образ жизни, на физическое совершенствование;
- формирование безопасного поведения, стремления к соблюдению норм спортивной этики, уважения к старшим, наставникам в спорте, дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- воспитание сознания ценности физической культуры, этики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений, стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания

Воспитательная среда, в которой развиваются межличностные отношения на основе российских традиционных ценностей, формируется на учебно-тренировочных занятиях и в соревновательном процессе. Основной формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия в период физической подготовки к участию в спортивных событиях, проводимых в учреждении, на уровне района, края.

На учебных тренировках, подготовках к спортивным соревнованиям и прочим практическим мероприятиям воспитательный маршрут ориентирован на усвоение обучающимися информации, получения опыта деятельности, применение правил поведения и коммуникации, формирование позитивного и конструктивного отношения к происходящим событиям, к членам своей команды, нацеленность на успех, победу.

В воспитательной деятельности с детьми используются такие методы воздействия как: убеждение (разъяснение, внушение), метод положительного примера, одобрения и осуждения, поощрения, развития самоконтроля и самооценки.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется на базе учреждения дополнительного образования спортивной школы, расположенной в центре г. Кореновска, на площадках других организаций физической культуры и спорта при выездных соревнованиях. Помещения и территория соответствуют необходимым нормами и требованиям, предъявляемым к организации учебно-тренировочного процесса. Для тренировочных мероприятий используются беговые дорожки центрального стадиона.

Для установления эмоционально-положительной среды в группе формируется обстановка доброжелательного отношения обучающихся друг к другу, оказывается психологическая поддержка.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением,

отношениями детей друг с другом, их отношением к тренерам, к выполнению своих заданий по программе. Анализ воспитания не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного учащегося, а направлен на получение общего представления о результатах воспитания при реализации программы: что удалось достичь, что не удалось добиться, причины и возможные ориентиры на будущее.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Формы проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Первенство по плаванию	сентябрь - май	соревнования	Фото отчет с участием детей. Заметка на сайте школы.
2	Первенство МО по плаванию	сентябрь - май	соревнования	Фото отчет с участием детей. Заметка на сайте школы.
3	Подведение итогов спортивной деятельности учащихся	май	соревнования	

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