

Муниципальное казенное учреждение Управление образования
администрации Калтанского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.05.2023 № 4

Утверждена
приказом МБУ ДО
«Дом детского творчества»
от 30.05.2023 № 177/1



Дата: 2023.05.30 16:47:44+07'00'



Подписан: Николаева Екатерина
Олеговна
DN: C=RU, OU="ИНН
4222006674, ОГРН
1024201856876", O="МБОУ ДО ""
Дом детского творчества""
CN=Николаева Екатерина
Олеговна, E=ddtkaltan@yandex.ru
Дата: 2023.05.30 16:47:44+07'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Маленький дельфин»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Сакин Николай Александрович,
педагог дополнительного
образования МБУ ДО ДДТ

Калтан
2023

Содержание

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Цель и задачи программы

Содержание программы

Планируемые результаты освоения программы

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1 Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации / контроля.

2.4. Оценочные материалы

2.5 Методические материалы

2.6. Список литературы

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Предлагаемая учебная программа дополнительного образования детей «Маленький дельфин» имеет физкультурно - спортивную направленность. Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Разработана на основе типовой программы А. Никулина "Юный пловец".

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Маленький дельфин» (далее программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом учреждения;
- Положением о структуре и содержании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО ДДТ.

Основные идеи, на которых базируется программа – формирует прочный навык плавания у учащихся, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья учащегося. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях

физической культурой. Влияние плавания на организм учащегося необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм учащегося. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди учащихся.

Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Значительная часть населения в сложившихся техногенных условиях вынужденно ограничена в движениях. Гиподинамией страдает все современное общество. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: даже обязательная программа по физической культуре далеко не в полной мере отвечает запросам растущего организма. В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Причина этого у младших школьников (7-10 лет) - длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной слабости опорно-двигательного аппарата. В среднем же школьном возрасте (11-15 лет) процесс окостенения еще не закончен, позвоночник отличается большой гибкостью и пластичностью, а рост мышечной ткани несколько отстает от развития костного скелета. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, устраняют возбудимость и раздражительность. Так же плавание - одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям.. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают

правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей. Особенность программы состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Возраст учащихся - 7-10 лет.

Уровень освоения – стартовый.

Число детей одновременно находящихся в группе составляет от 12 до 15 человек.

Продолжительность образовательной программы по учебному плану в часах составляет 108 часов.

Продолжительность образовательной программы года обучения по учебному плану в часах составляет 108 часов.

Сроки освоения программы – 1 год.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения – очная.

Язык реализации программы - государственный язык РФ.

Цели и задачи программы

Цель программы: обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма.

Для реализации этой цели поставлены задачи:

Обучающие:

1..Обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.. 2.Обучить технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине. 3.Познакомить с основными стилями спортивного плавания – в/ст., кроль н/сп., брасс, дельфин.(проплыть дистанцию 25-50 метров избранным способом).

4.Обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
 - воспитывать самостоятельность и организованность;
 - воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
 - воспитывать интерес к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.
- 2.4 Отличительные особенности программы дополнительного образования.

Данная программа реализуется в условиях бассейна с разной глубиной. На мелком месте маленькие дети могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина чаши – 1,8 м и это условие помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся проплыть на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа предполагает обучение как спортивным так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей младшего возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По

мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим модулям:

Этап начальной подготовки (стартовый)– 1 год. На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие вступительные испытания, и имеющие письменное разрешение врача, содержащее разрешение заниматься спортивным плаванием. Тренировочный процесс НП носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно - оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую и функциональную подготовку, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, овладение основами техники выполнения физических упражнений; работа с использованием, главным образом, средств ОФП; обучение и освоение технических элементов и навыков плавания спортивными способами и последующее их совершенствование, теоретическая подготовка, воспитательная работа, выявление задатков и способностей детей, привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание черт спортивного характера. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы для зачисления на последующий этап подготовки.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроль
		всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне и мойках	1	1		
2.	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Наглядный показ тренера стилей плавания. Влияние плавания на состояние здоровья.	1	1		
3.	Скольжение, движения для ног. Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук.	1		1	Наблюдение педагога
4.	Специальные упражнения для освоения в водной среде. Погружение с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой.	2		2	Наблюдение педагога
5.	Всплывание «Поплавком», «Звездочкой» на груди и на спине Дыхание и сочетание движений при плавании Значимость спорта на воспитание характера.	2	1	1	Наблюдение педагога
6.	Работа рук ног в воде. Игры в воде. “Караси и щуки”, “Цапля и лягушки”.	2		2	Наблюдение педагога
7.	Отталкивание от бортика. Игры в воде. “Волны на море”	2		2	Наблюдение педагога
8.	Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. “Насос”	2		2	Наблюдение педагога
9.	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1		1	Наблюдение педагога
10.	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра “Пятнашки с поплавками”	1		1	Наблюдение педагога

11.	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	2		2	Наблюдение педагога
12.	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»,	2		2	Наблюдение педагога, соревнование
13.	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	2		2	Наблюдение педагога
14.	Отталкивание, скольжение на груди. Игры	2		2	Наблюдение педагога
15.	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры	2		2	Наблюдение педагога
16.	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	2		2	Наблюдение педагога
17.	Скольжение на груди, прямые руки вперед. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	3		3	Наблюдение педагога
18.	Скольжение на груди с различным положением рук .	2		2	Наблюдение педагога
19.	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	1		1	Наблюдение педагога
20.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Наглядный показ тренера.	3	1	2	Наблюдение педагога
21.	Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.	2		2	Наблюдение педагога
22.	Скольжение на груди и спине кролем. Игры	2		2	Наблюдение педагога
23.	Скольжение кролем в согласовании с дыханием. Наглядный показ тренера.	3	1	2	Наблюдение педагога

24.	Скольжение на груди кролем с поворотом головы.	3		3	Наблюдение педагога
25.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	3		3	Наблюдение педагога
26.	Разминка. Гребковые движения кролем на груди с умением дышать одновременно. Наглядный показ тренера. Игры на воде.	3	1	2	Наблюдение педагога
27.	Разминка. Гребковые движения кролем на спине с умением дышать одновременно. Наглядный показ тренера. Игры на воде.	3	1	2	Наблюдение педагога
28.	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры	2		2	Наблюдение педагога
29.	Заплыв с поворотами и изменением направления. Игры в воде. “Волны на море”	3		3	Наблюдение педагога
30.	Скольжение на груди с различным положением. Скольжение на спине с различным положением рук Игры в воде.	2		2	Наблюдение педагога, соревнования
31.	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.	2		2	Наблюдение педагога
32.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.	2		2	Наблюдение педагога
33.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».	2		2	Наблюдение педагога, соревнования
34.	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе. Игры.	3		3	Наблюдение педагога
35.	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на	2		2	Наблюдение педагога

	несколько гребков, затем чаще.				
36.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание.	2		2	Наблюдение педагога, самоконтроль
37.	Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	2		2	Наблюдение педагога
38.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	3		3	Наблюдение педагога
39.	Разминка. Игры в воде.	1		1	Игры
40.	Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры.	2		2	Наблюдение педагога
41.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	3		3	Наблюдение педагога
42.	Плавание кролем с полной координацией движений.	3		3	Наблюдение педагога
43.	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	1		1	Наблюдение педагога
44.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. Игры.	3		3	Наблюдение педагога
45.	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	3		3	Наблюдение педагога
46.	Кроль на груди и спине, скольжение. Эстафета с доской.	2		2	Соревнование
47.	Плавание при помощи движений рук кролем на груди с доской между ногами.	2		2	Наблюдение педагога
48.	Плавание при помощи движений рук кролем на спине с доской между ногами.	2		2	Наблюдение педагога
49.	Старт, стартовый прыжок и скольжение. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений	2		2	Наблюдение педагога

	руками и ногами при плавании способом кроль на груди.				
50.	Старт, стартовый прыжок и скольжение. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине.	2		2	Наблюдение педагога
51.	Контрольные нормативы.	2		2	Зачет
Итого:		108	7	101	

Содержание программы

1. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне и мойках

Теория: знакомство с правилами поведения в бассейне и мойках.

2. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Наглядный показ тренера стилей плавания. Влияние плавания на состояние здоровья.

Теория: изучение названий плавательных упражнений и способов плавания.

3. Скольжение, движения для ног. Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук.

Практика: привыкание к воде, хождение по дну бассейна, держась за руки и без рук.

4. Специальные упражнения для освоения в водной среде. Погружение с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой.

Практика: отработка навыков погружения в воду с открытыми глазами, задержкой дыхания

5. Всплывание «Поплавок», «Звездочкой» на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений при плавании. Значимость спорта на воспитание характера.

Теория: Объяснение терминов в плавании, значимость спорта на воспитание характера.

Практика: Отработка дыхания и сочетания движений при плавании.

6. Работа рук ног в воде. Игры в воде. “Караси и щуки”, “Цапля и лягушки”.

Практика: Отработка положения рук и ног в воде, игры в воде.

7. Отталкивание от бортика. Игры в воде. “Волны на море”

Практика: Отработка навыков отталкивания от бортика, игры на воде.

8. Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. “Насос”

Практика: Отработка навыков отталкивания от бортика, прыжки в воду, игры на воде.

9. Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».

Практика: Отработка комплекса упражнений на воде, игры на воде

10. Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания.

Игра “Пятнашки с поплавками”

Практика: Отработка упражнения на задержку дыхания, игры на воде.

11. Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.

Практика: Отработка навыков скольжения на груди, игры на воде.

12. Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду».

Практика: Отработка навыков погружения в воду, скольжения на воде, игры на воде.

13. Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.

Практика: Отработка навыков на задержку дыхания в комплексе, игры на воде.

14. Отталкивание, скольжение на груди. Игры

Практика: Отработка навыков отталкивания, скольжения на груди, игры на воде.

15. Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры

Практика: Отработка навыков скольжения на груди с задержкой дыхания, игры на воде.

16. Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.

Практика: Отработка специальных упражнений, скольжения на спине, игры на воде.

17. Скольжение на груди, прямые руки вперед. Скольжение на спине, прямые руки вверх.

Практика: Отработка прямых рук вперед, скольжения на груди, игры на воде.

18. Скольжение на груди, прямые руки вперед. Скольжение на спине, прямые руки вверх.

Практика: Отработка Скольжения на груди, прямые руки вперед. Скольжение на спине, прямые руки вверх.

19. Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).

Практика: Отработка скольжения на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).

20. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Наглядный показ тренера.

Теория: Правила плавания на спине с работой ног.

Практика: Отработка навыков скольжения на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.

21. Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.

Практика: Отработка навыков скольжение с движением руками кролем.

22. Скольжение на груди и спине кролем. Игры.

Практика: Отработка навыков скольжение на груди и спине кролем.

23. Скольжение кролем в согласовании с дыханием. Наглядный показ тренера.

Теория: Объяснение правил скольжения кролем в согласии с дыханием.

Практика: Отработка навыков скольжение кролем в согласовании с дыханием.

24. Скольжение на груди кролем с поворотом головы.

Практика: Отработка навыков скольжение на груди кролем с поворотом головы.

25. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.

Практика: Отработка навыков плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.

26. Разминка. Гребковые движения кролем на груди с умением дышать одновременно. Наглядный показ тренера. Игры на воде.

Теория: Рассказ учителя об особенностях гребковых движений кролем на груди с умением дышать одновременно.

Практика: Отработка навыков гребковых движений кролем на груди с умением дышать одновременно.

27. Разминка. Гребковые движения кролем на спине с умением дышать одновременно. Наглядный показ тренера. Игры на воде.

Теория: Рассказ учителя об особенностях гребковых движений кролем на спине с умением дышать одновременно.

Практика: Отработка навыков гребковых движений кролем на спине с умением дышать одновременно.

28. Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры

Практика: Отработка навыков имитация кролем, попеременные движения ногами, гребковые движения руками.

29. Заплыв с поворотами и изменением направления. Игры в воде. “Волны на море”

Практика: Отработка навыков поворотов и изменения направлений.

30. Скольжение на груди с различным положением. Скольжение на спине с различным положением рук Игры в воде.

Практика: Отработка навыков скольжение на груди с различным положением, скольжение на спине с различным положением рук.

31. Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.

Практика: Отработка навыков скольжение на груди с последующим переворотом на спину.

32. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.

Практика: Отработка навыков скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.

33. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

Практика: Отработка навыков скольжение на груди и на спине с последующей работой ног кролем.

34. Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе. Игры.

Практика: Отработка навыков скольжение кролем с поворотом головы на вдохе.

35. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще

Практика: Отработка навыков плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.

36. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание.

Практика: Отработка навыков плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание.

37. Плавание при помощи движений ног на спине. Игры

Практика: Отработка навыков плавание при помощи движений ног на спине.

38. Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

Практика: Отработка навыков плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

39. Разминка. Игры в воде.

Практика: Игры на воде

40. Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры.

Практика: Отработка навыков круговые движения на спине и груди, руками и ногами.

41. Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

Практика: Отработка навыков плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

42. Плавание кролем с полной координацией движений.

Практика: Отработка навыков кролем с полной координацией движений.

43. Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.

Практика: Отработка навыков скольжение на спине с последующей работой ног кролем.

44. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. Игры.

Практика: Отработка навыков плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.

45. Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.

Практика: Отработка навыков плавание на спине при помощи движений ног, плавание кролем на спине с полной координацией.

46. Кроль на груди и спине, скольжение. Эстафета с доской.

Практика: Отработка навыков кроль на груди и спине, скольжение. Эстафета с доской.

47. Плавание при помощи движений рук кролем на груди с доской между ногами.

Практика: Отработка навыков плавание при помощи движений рук кролем на груди с доской между ногами.

48. Плавание при помощи движений рук кролем на спине с доской между ногами.

Практика: Отработка навыков плавание при помощи движений рук кролем на спине с доской между ногами.

49. Старт, стартовый прыжок и скольжение. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на груди.

Практика: Отработка навыков старт, стартовый прыжок и скольжение. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на груди.

50. Старт, стартовый прыжок и скольжение. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине.

Практика: Отработка навыков старт, стартовый прыжок и скольжение. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине.

51. Контрольные нормативы.

Практика: Сдача нормативов.

Планируемые результаты освоения программы
Показатели подготовленности в плавание

Учащиеся должны достигнуть следующего уровня подготовленности в плавании:

Значение плавания для человека, влияние плавания на состояние здоровья, факторы закаливания. Правила поведения в бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Гигиена занятий плавания в бассейне и во время купания в летний период, значимость ухода за кожей, гигиена ухода за кожей. Причины и последствия различных травм и заболеваний кожного покрова.

Приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при плавании; развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий плаванием; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. Ученик научится: выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию.

Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине», «Кроль на груди» определенных программным материалом, описанным выше: техника движений ног и рук, положение тела, головы и дыхание, общая координация движений.

Знания и умения в выполнение требований преподавателей и медицинского персонала бассейна.

Уметь выполнять упражнения и плавательные движения на суше и в воде, определенных программным материалом. Не бояться специфических свойств водной среды и безопорного положения в воде. Знать и уметь выполнять игровые ситуации в подвижных играх. Самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время свободного плавания и самостоятельных действиях в воде.

По прохождению курса за 3 года обучения учащиеся должны научиться хорошо: плавать основными способами плавания, развивать навыки плавания, развивать координационные способности, вырабатывать выносливость, уметь организовать со сверстниками водные игры и гарантировать их безопасность.

К концу 1 года обучения дети должны четко знать меры безопасности на воде, иметь представление об основных техниках плавания, держаться на воде, организовывать игры на воде.

К концу 2 года обучения дети должны более ярко выражено увеличить силовую выносливость, наработать скоростную выносливость при основных методах плавания. Изучить технику ныряния, стартов, показать результаты на соревнованиях.

К концу 3 года обучения и речи быть не может о неуверенности на воде. Ребенок должен уже великолепно чувствовать себя на разной глубине, уверенно плавать основными методами плавания.

Должны овладеть прикладным плаванием, быть уверенными в своих силах при спасении на водах. При участии в соревнованиях занимать призовые места и личные первенства.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы

Форма обучения – очная.

Язык реализации программы - государственный язык РФ.

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней –108

Продолжительность каникул – отсутствуют.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – начало обучения по программе с 10 сентября, окончание обучения 10 июня.

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Бассейн 50 м, надукавники, надувные круги. Игровой материал: мячи резиновые различных размеров, мячи надувные различных размеров. Специальное оборудование и инвентарь: доски пенопластовые, резиновые шапочки, очки плавательные, судейский свисток, секундомер, термометр комнатный, термометр для воды

2. Информационное обеспечение:

Учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач).

1. Кадровое обеспечения:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

2.3. Формы аттестации / контроля

1. **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов** – наблюдение, зачет.
2. **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов** – соревнования.

Оценочные материалы

Форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- посещение уроков плавания с работой на них; *(Более 50 % посещённых занятий).*

- выполнение упражнений, указанных в программном материале разделе «Практические знания».

(выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- проплывание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди» (Дистанции 6 м., 12 м., 25 м., выбранную по желанию учащегося, проплывания выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплывания с незначительными отклонениями, проплывания с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплывания дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

Методические материалы

При обучении плаванию используются три основные группы методов: словесные, наглядные и практические.

Словесные: объяснение, рассказ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет.

Учебные методы: рисунки, плакаты, кинограммы.

Выполнение упражнений в парах с поддержкой партнером. Необходимо предварительно объяснить и показать детям способ поддержки, установить очередность его выполнения, определить задачи выполняющего и поддерживающего. Используя этот прием, следует приучать детей (особенно поддерживающих) контролировать качество выполнения движений партнером, помогать в устранении замеченных ошибок. Как правило, этот прием применяется в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Контрастные упражнения.

Вариативность при изучении движений. Для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество вариантов движений, а из их многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого. Для этого предусматривается изучение различных движений — прямыми и согнутыми руками по кругу, ромбом, «лепестком», в форме песочных часов, дугой и т. д.

Выполнение движений в соревновательной или игровой форме. В процессе изучения движений в различных положениях проводятся игры, обязательно содержащие эти движения. В игре деятельность ребенка направлена на достижение личной или командной победы — все изучаемые ранее движения

выполняются отвлеченно, поэтому здесь наиболее ярко проявляется степень их освоения. Педагог контролирует действия занимающихся и по окончании игры в доступной форме указывает на допущенные ошибки.

Перечень информационно-методических материалов, литературы

1. **Никулин А., Никулина Е.** Типовая сквозная программа “Юный пловец” / А. Никулин. - М. : Физкультура и спорт, 2006. – 213 с. - Текст : **непосредственный.**
2. **Платонова В.Н.** Плавание / В.Н.Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 144 с. - Текст : непосредственный.
3. **Лях В.И., Зданевич А.А.** Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях. - М. : Просвещение, 2007. - 124 с. - Текст : непосредственный.
4. **Коваленко В.И.** Здоровьесберегающие технологии / В.И. Коваленко. - М. : ВАКО, 2004. – 213 с. - Текст : непосредственный.
5. **Куценко Г.И., Новиков Ю.В.** Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко. - СПб : Лань, 2003. – 202 с. - Текст : непосредственный.