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

Утверждена
приказом МБОУ ДО
«Дом детского творчества»
от 27.08.2021 № 90/1

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 26.08.2021 № 1

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: 2021 08 27 16:47:44+07'00'

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

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Сакин Николай Александрович,
педагог дополнительного
образования МБОУ ДО ДДТ

Калтан
2021

Содержание

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы
Пояснительная записка 4
Цель и задачи программы 5
Содержание программы 6
Планируемые результаты освоения программы 15
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы
Оценочные материалы, формирующие систему оценивания 16
Образовательные и учебные форматы 17
Материально-техническое обеспечение программы 18
Перечень информационно-методических материалов, литературы 19

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 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- Письмом Министерства образования науки РФ от 18.11.2015г № 09-3242 (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы.);
- СанПин - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области;
- Уставом МБОУ ДО ДДТ;
- Положением о структуре и содержании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ 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 спицы, 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 ограниченна 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 (l1-15 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 оздоровляющее 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.

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

Продолжительность образовательной программы по учебному плану в часах составляет 216 часов.

Продолжительность образовательной программы года обучения по учебному плану в часах составляет 72 часа.

Сроки освоения программы – 3 года.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу. Форма занятий – очная.

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.(проплывать 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 проплывать 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, закаливают 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, содержащие 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.

Базовый модуль – 1 год. На этом этапе происходит приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнении пловца на суше; совершенствование навыка плавания. Изучение

отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: - ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с, неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера); изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

Модуль совершенствования спортивного мастерства (продвинутый) – 1 год. На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, прошедшие обучение на базовом этапе.

Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1 2.5

Цель модуля "Стартового уровня":

освоение водного пространства детьми младшего школьного возраста. Модуль направлен на обучение школьников плаванию, формирование здорового образа жизни и привлечение к систематическим занятиям физической культурой.

Цель модуля "базового уровня":

обучение плаванию детей младшего школьного возраста различными стилями, воспитание здоровой, гармонично развитой личности с учетом возрастной физиологии, гигиены и психологии. Модуль направлен на формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, плаванием и к здоровому образу жизни, выявление у детей предраположенности к определенному способу плавания, одарённых детей для дальнейшей спортивной подготовки.

Цель модуля "продвинутого уровня":

совершенствование техники различных способов плавания, воспитание здоровой, гармонично-развитой личности с учетом возрастной физиологии, гигиены и психологии, на достижение спортивных результатов.

Содержание программы

Плавание

В начальной школе на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теория

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

История развития плавания. Сведения о значение плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию.

Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

1. **Техника плавание кролем на груди.**

Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду.

Выдохи в воду с поворотом головы на вдох.

Скольжение с доской, без доски, с движением ног.

Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

2. Техника плавание кролем на спине.

Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации.

Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

При плавании кролем на груди и кролем на спине показать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхания.

2 - этап обучения «Закрепления и совершенствования».

Теоретические знания.

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значение плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы самоспасения. Оказание помощи терпящим бедствие на воде и па льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3._Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине»

и «Кроль на груди».

Технические характеристики движений в указанных способах плавания в полной степени представлены в аналогичном разделе программного материала для 2 класса в 1 этапе обучения «Ознакомительного курса».

4. Техника выполнения плавательных движений в способе плавания « Брасс».

* - *Брасс самый медленный спортивный способ плавания. Однако, уступая, в*

скорости другим спортивным способам плавания, брасс имеет большие преимущества прикладного характера. Брассом можно пырять под водой, транспортировать тонущего или уставшего товарища, плыть в одежде и со снаряжением. Брасс считается менее энергоемким способом плавания.

-Техника движения ног:

В движениях ног резко выражены подготовительные движения, рабочее движение (толчок) и скольжение после толчка. Подготовительные движения начинаются с подтягивания ног путем сгибания в тазобедренных и коленных суставах и разведения коленей в стороны - вниз. Расстояние между коленями должно быть немного больше ширины плеч пловца. Во время разведения коленей в стороны разводятся в стороны и ступни ног. К концу подтягивания ног стопы должны находится друг от друга па ширине таза или несколько больше. Подтягивание заканчивается в тот момент, когда между корпусом и бедрами образуется тупой угол приблизительно 120 130 градусов. В коленных суставах ноги сгибаются до отказа, так что пятки очень близко подтягиваются к ягодицам, а голени занимают вертикальное положение отношению к поверхности воды. Когда подтягивание заканчивается пловец быстро, но мягко разводит в стороны голени и стопы.

Голеностопные суставы сгибаются (носки ног пловец «берет на себя»), подошвы обращены вверх, носки ног развернуты в стороны перпендикулярно направлению движения пловца. Из этого положения начинается рабочее движение толчок, которое производи за счет энергичного разгибания ног в тазобедренных и коленных суставах. Опираясь на внутреннюю поверхность голени и стопы, движения ног совершается по дуге в стороны - назад. Движения ногами выполняется слитно в один темп до завершающего толчок соединения ног.

Большое значение для правильного гребка имеет последовательность разгибания ног в суставах. Толчок ногами начинается с разгибания в тазобедренных суставах, затем в коленных и, наконец, голеностопных суставах. Постепенный переход в работе от крупных и мощных мышц таза и бедра к более мелким мышцам голени и стопы позволяет осуществить хлестообразное движение ногами, характерное для техники плавания. Хлест увеличивает скорость движения ног к концу толчка, что является основным рабочим моментом, продвигающим пловца вперед.

Учебно-тематический план
1 год обучения

№	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.	1		1	Наблюдение педагога
5.	Всплывание «Поплавком», «Звездочкой» на груди и на спине Дыхание и сочетание движений при плавании Значимость спорта на воспитание характера.	1	1	1	Наблюдение педагога
6.	Работа рук ног в воде. Игры в воде. “Караси и щуки”, “Цапля и лягушки”.	1		1	Наблюдение педагога
7.	Отталкивание от бортика. Игры в воде. “Волны на море”	1		1	Наблюдение педагога
8.	Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. “Насос”	1		1	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.	1		1	Наблюдение педагога
12.	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»,	1		1	Наблюдение педагога, соревнование
13.	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	1		1	Наблюдение педагога
14.	Отталкивание, скольжение на груди. Игры	1		1	Наблюдение педагога
15.	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры	1		1	Наблюдение педагога
16.	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	1		1	Наблюдение педагога
17.	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	1		1	Наблюдение педагога
18.	Скольжение на груди с различным положением рук .	1		1	Наблюдение педагога
19.	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	1		1	Наблюдение педагога
20.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Наглядный показ тренера.	2	1	1	Наблюдение педагога
21.	Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.	1		1	Наблюдение педагога
22.	Скольжение на груди и спине кролем. Игры	1		1	Наблюдение педагога
23.	Скольжение кролем в согласовании с дыханием. Наглядный показ тренера.	2	1	1	Наблюдение педагога

24.	Скольжение на груди кролем с поворотом головы.	1		1	Наблюдение педагога
25.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	2		2	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”	2		2	Наблюдение педагога
30.	Скольжение на груди с различным положением. Скольжение на спине с различным положением рук Игры в воде.	1		1	Наблюдение педагога, соревнования
31.	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.	1		1	Наблюдение педагога
32.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.	1		1	Наблюдение педагога
33.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».	1		1	Наблюдение педагога, соревнования
34.	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе.	1		1	Наблюдение педагога

	Игры.				
35.	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.	1		1	Наблюдение педагога
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.	2		2	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.	2		2	Наблюдение педагога
42.	Плавание кролем с полной координацией движений.	2		2	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.	2		2	Наблюдение педагога
45.	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	2		2	Наблюдение педагога
46.	Кроль на груди и спине, скольжение. Эстафета с доской.	1		1	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	2		2	Наблюдение

	с доской между ногами.				педагога
49.	Старт, стартовый прыжок и скольжение. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на груди.	1		1	Наблюдение педагога
50.	Старт, стартовый прыжок и скольжение. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине.	1		1	Наблюдение педагога
51.	Контрольные нормативы.	1		1	Зачет
	Итого:	72	7	65	

Учебно-тематический план
2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.	1	1		
2	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, дозирование нагрузки, специальные упражнения. Игры и развлечения на воде с мячами.	1	1		
	Скольжение на груди, спине, «поплавок» и др. Старты. Плавание отрезков по25- 50 м по 2-6 раз. Повороты. Плавание отрезков по 50 м 3-5 раз. Прыжки с тумбочки и бортиков.	3		3	Наблюдение педагога
	Старты. Движение ног и рук при плавании способами	3		3	Наблюдение педагога

	кроль на груди, кроль на спине или брасс. Техника поворотов. Прыжки с бортиков и тумбочки. Плавание отрезков по15-25 м на спине. Плавание отрезков по 25 м по 2-4 раза различными способами.				
	Повторное плавание отрезков 10-25 м (2-6 раз). Дыхательная гимнастика в воде. Совершенствование техники прыжков с тумбочки. Старты. Техника поворотов. Игры и развлечения («Мяч капитану», «Вышибалы», «Водное поло» и др.) на воде.	3		3	Наблюдение педагога
	Старты, плавание кролем на груди с помощью работы ног кролем и различным положением рук. Плавание кролем на груди с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	3		3	Наблюдение педагога
	Плавание кролем на груди 25м х 3-4 раза. Плавание кролем на груди с полной координацией. Прыжки в воду с тумбочки.	3		3	Наблюдение педагога
	Плавание кролем на спине. 25 м х 2-6 раз. Плавание кролем на спине с полной координацией. Эстафеты и игры с учетом времени.	3		3	Наблюдение педагога
	Изучение движения ногами брассом, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ногами брассом. Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Плавание отрезков по 50 м 5-6 раз. Прыжки (стартовые) в воду по команде.	3		3	Наблюдение педагога
	Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперёд, затем выполнение небольших	3		3	Наблюдение педагога

	поддерживающих движений. Плавание брассом в полной координации.				
	Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперёд, затем выполнение небольших поддерживающих движений. Скольжение с гребковыми движениями рук брассом. Плавание брассом.	2		2	Наблюдение педагога
	Плавание 50 м на время. Игры на воде («Водное поло», «Охотники и утки» и др.) Движение рук брассом с выдохом в воду.	2		2	Наблюдение педагога
	Плавание брассом в полной координации. Плавание брассом отрезков 50 м 5-6 раз. Эстафеты.	3		3	Наблюдение педагога, соревнование
	Свободное плавание ранее изученными стилями. Эстафеты. Старты. Соревнование. Плавание 50 м на время вольным стилем.	1		1	Наблюдение педагога, соревнование
	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	2		2	Наблюдение педагога
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием.	2		2	Наблюдение педагога
	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2		2	Наблюдение педагога
	Разминка. Игры в воде.	1		1	Наблюдение педагога, игры
	Плавание при помощи движений рук кролем на груди с доской между ногами.	2		2	Наблюдение педагога
	Плавание при помощи движений рук кролем на спине с доской между ногами.	2		2	Наблюдение педагога
	Плавание на руках кроль на	2		2	Наблюдение

	груди в лопатках.				педагога
	Плавание на руках кроль на спине в лопатках.	2		2	Наблюдение педагога
	Эстафета кроль на груди 4*25 м.	1		1	Соревнование
	Стартовый прыжок, скольжение. Обучение сложнокоординационным упражнениям	1		1	Наблюдение педагога
	Развитие координации. Сдача контрольного норматива: 25 м. кроль на груди. Кроль на груди 100 м.	1		1	Наблюдение педагога
	Кроль на груди (на время) 25 м Упражнение без доски: правой - левой рукой по 25 метров, правой-левой рукой попеременно; правой - левой рукой с дыханием в противоположную сторону.	1		1	Наблюдение педагога
	Совершенствование техники рук в кроле на груди Разучивание сложно координационных упражнений в воде: с доской в руках : плавание одной правой или левой рукой; плавание гребок выполняется правой - левой рукой попеременно на шесть ударов ногами.	1		1	Наблюдение педагога
	Совершенствование техники рук в кроле на груди, плавание правой-левой рукой из положения «стрелочка» попеременно.	1		1	Наблюдение педагога
	Совершенствование техники ног в кроле на груди плавание смена положения рук через шесть ударов ногами; раздельный кроль; плавание с высоко поднятой головой.	1		1	Наблюдение педагога
	Совершенствование техники ног в кроле на груди. Плавание кроль на груди с помощью рук с колобашкой между ногами.	2		2	Наблюдение педагога

	Согласованность действий рук и ног в кроле, плавание кроль на груди с помощью рук с лопаточками для плавания. Развитие силовых качеств.	2		2	Наблюдение педагога
	Согласованность действий рук и ног в кроле. Сдача контрольного норматива: 50 м. способом брасс.	1		1	Наблюдение педагога, соревнования
	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м.	2		2	Наблюдение педагога
	Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета 2х25 м.	1		1	Наблюдение педагога, соревнования
	Подвижные игры на воде.	1		1	Наблюдение педагога
	Самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха. Подвижные игры на воде.	2	1	1	Наблюдение педагога, самоконтроль
	Совершенствование техники ног в кроле на груди Развитие двигательных качеств. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Скоростносиловая подготовка.	1		1	Наблюдение педагога
	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м Психология спортсмена-пловца. Идиомоторная тренировка, беседа «Умение терпеть».	2	1	1	Наблюдение педагога
	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м Согласование работы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди.	1		1	Наблюдение педагога
	Проведение праздника на воде «День соревнований»	1		1	Зачет
	Итого:	**72**	**4**	**68**	

Учебно-тематический план
3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.	1	1		
2.	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, дозирование нагрузки, специальные упражнения. Игры и развлечения на воде с мячами.	1	1		
3.	Скольжение на груди, спине, «поплавок» и др. Старты. Плавание отрезков по 50 м по 4-6 раз. Повороты. Плавание отрезков по 50 м 5-8 раз. Прыжки с тумбочки и бортиков.	1		1	Наблюдение педагога
4.	Старты. Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Техника поворотов. Прыжки с бортиков и тумбочки. Плавание отрезков по 50 м на спине. Плавание отрезков по 50 м по 6-8 раз различными способами.	2		2	Наблюдение педагога
5.	Повторное плавание отрезков 50 м (6-8 раз). Дыхательная гимнастика в воде. Совершенствование техники прыжков с тумбочки. Старты. Техника поворотов. Игры и развлечения («Мяч капитану», «Вышибалы», «Водное поло» и др.) на воде.	2		2	Наблюдение педагога
6.	Плавание кролем на груди 50м х 6-8 раз. Плавание кролем на груди с полной координацией. Прыжки в воду с тумбочки.	2		2	Наблюдение педагога

7.	Плавание кролем на спине. 50 м х 6-8 раз. Плавание кролем на спине с полной координацией. Эстафеты и игры с учетом времени.	2		2	Наблюдение педагога
8.	Плавание 100 м на время. Игры на воде («Водное поло», «Охотники и утки» и др.) Движение рук брассом с выдохом в воду.	2		2	Наблюдение педагога
9.	Плавание брассом в полной координации. Плавание брассом отрезков 50 м 6-8 раз. Эстафеты.	2		2	Наблюдение педагога, соревнование
10.	Свободное плавание ранее изученными стилями. Эстафеты. Старты. Соревнование. Плавание 100 м на время вольным стилем.	2		2	Наблюдение педагога, соревнование
11.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	2		2	Наблюдение педагога
12.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием.	2		2	Наблюдение педагога
13.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2		2	Наблюдение педагога
14.	Разминка. Игры в воде.	1		1	Наблюдение педагога, игры
15.	Плавание при помощи движений рук кролем на груди с доской между ногами.	2		2	Наблюдение педагога
16.	Плавание при помощи движений рук кролем на спине с доской между ногами.	2		2	Наблюдение педагога
17.	Плавание на руках кроль на груди в лопатках.	2		2	Наблюдение педагога
18.	Плавание на руках кроль на спине в лопатках.	2		2	Наблюдение педагога
19.	Эстафета кроль на груди 4*50 м.	1		1	Соревнование

20.	Стартовый прыжок, скольжение. Повторение сложнокоординационных упражнений.	1		1	Наблюдение педагога
21.	Развитие координации. Сдача контрольного норматива: 50 м. кроль на груди. Кроль на груди 100 м.	2		2	Наблюдение педагога
22.	Кроль на груди (на время) 50 м Упражнение без доски: правой - левой рукой по 50 метров, правой-левой рукой попеременно; правой - левой рукой с дыханием в противоположную сторону.	2		2	Наблюдение педагога
23.	Совершенствование техники рук в кроле на груди Повторение сложно координационных упражнений в воде: с доской в руках : плавание одной правой или левой рукой; плавание гребок выполняется правой - левой рукой попеременно на шесть ударов ногами.	2		2	Наблюдение педагога
24.	Совершенствование техники рук в кроле на груди, плавание правой-левой рукой из положения «стрелочка» попеременно.	2		2	Наблюдение педагога
25.	Совершенствование техники ног в кроле на груди плавание смена положения рук через шесть ударов ногами; раздельный кроль; плавание с высоко поднятой головой.	2		2	Наблюдение педагога
26.	Совершенствование техники ног в кроле на груди. Плавание кроль на груди с помощью рук с колобашкой между ногами.	2		2	Наблюдение педагога
27.	Согласованность действий рук и ног в кроле, плавание кроль на груди с помощью рук с лопаточками для плавания. Развитие силовых качеств.	2		2	Наблюдение педагога
28.	Согласованность действий рук и ног в кроле. Сдача контрольного норматива: 100 м. способом брасс.	2		2	Наблюдение педагога, соревнования

29.	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 200 м.	3		3	Наблюдение педагога
30.	Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета 4х50 м.	2		2	Наблюдение педагога, соревнования
31.	Подвижные игры на воде.	2		2	Наблюдение педагога
32.	Самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха. Подвижные игры на воде.	2	1	1	Наблюдение педагога, самоконтроль
33.	Совершенствование техники ног в кроле на груди. Развитие двигательных качеств. Скоростносиловая подготовка.	3		3	Наблюдение педагога
34.	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 200 м	4	1	3	Наблюдение педагога
35.	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 200 м. Согласование работы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди.	2		2	Наблюдение педагога
36.	Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). Стартовый прыжок, скольжение. Правила соревнований.	3	1	2	Наблюдение педагога
37.	Проведение праздника на воде «День соревнований». Сдача нормативов.	1		1	Зачет
	Итого:	**72**	**5**	**67**	

Планируемые результаты освоения программы

Показатели подготовленности в плавание

Учащиеся должны достигнуть следующего уровня подготовленности в плавание:

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.

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

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 б 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.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы

Образовательные и учебные форматы

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.

Материально-техническое обеспечение программы

Вспомогательные средства:

Поддерживающие устройства:

-нарукавники

-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

Перечень информационно-методических материалов, литературы

1. **Никулин А., Никулина Е.** Типовая сквозная программа “Юный пловец” / А. Никулин. - М. : Физкультура и спорт, 2006. – 213 с. - Текс : **непосредственный.**

2. **Платонова В.Н.** Плавание / В.Н.Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 144 с. - Текс : непосредственный.

3. **Лях В.И., Зданевич А.А.** Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях. - М. : Просвещение, 2007. - 124 с. - Текс : непосредственный.

4. **Коваленко В.И.** Здоровьесберегающие технологии / В.И. Коваленко. - М. : ВАКО, 2004. – 213 с. - Текс : непосредственный.

5. **Куценко Г.И., Новиков Ю.В.** Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко. - СПб : Лань, 2003. – 202 с. - Текс : непосредственный.