

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа № 32 с углубленным изучением отдельных предметов

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 9
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ СОШ №32
№ 171а-о от «30» августа 2024 г.
введена в действие с 01.09.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ОСНОВЫ ПЛАВАНИЯ»

Возраст обучающихся: 6,5-11 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Федотова Елена Владимировна
педагог дополнительного образования

Содержание	Страница
1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
Учебный план Содержание 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ	8
1.4. Планируемые результаты.	18
2.ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	-
2.1.Условия реализации программы	20
2.1.1. Материально-техническое обеспечение	20
2.1.2. Кадровое обеспечение	20
2.1.3. Методическое обеспечение	20
2.2.Формы контроля/ аттестации и оценочные материалы	21
2.2.1. Формы контроля/ аттестации	21
2.2.2.Оценочные материалы	22
3. Список литературы	23

Приложение Мониторинг отслеживания образовательной деятельности

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы плавания» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН);

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 186 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

8. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАОУ СОШ №32 с углубленным изучением отдельных предметов.

Актуальность программы. В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Разработка программы «Основы плавания» продиктована запросом родителей и детей необходимостью привития навыков здорового образа жизни.

Плавание – одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм.

Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Отличительная особенность и новизна заключается в том, что программа включает в себя обучение детей плаванию с разными физическими возможностями. Что позволяет осуществлять массовое обучение плаванию и способствовать развитию массового детского спорта. Охватывая большое количество детей занятиями плаванием, можно вести поиск одарённых к спортивному плаванию детей и осуществлять планомерную подготовку физически развитых учащихся.

Особенности реализации образовательного процесса.

Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Комплектование объединения проводится с учетом уровня подготовки по плаванию. В процессе обучения предусмотрено проведение добора учащихся в группы 1-го и 2-го годов обучения. Вновь поступившие учащиеся распределяются по группам соответствующему их возрасту и уровню подготовки. Образовательный процесс организуется в традиционной форме. В период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий.

По временным и возрастным характеристикам программа выстроена по годам обучения взаимосвязанным между собой. Каждый год обучения образовательной программы имеет цель, решает определенные задачи и предполагает конечный результат.

Содержание программы направлено на взаимосвязь с предметом физическая культура. Программа представляет собой комплексную систему работы по сохранению и укреплению здоровья.

Программа учитывает принцип доступности, последовательности и

системности изложения материала, практическую направленность уроков «Основы плавания» и связь их с жизнью.

Методические принципы.

Основной дидактический принцип – обучение в предметно-практической деятельности. Учебная деятельность направлена на восприятие и познание через практические занятия.

Ценностные ориентиры содержания предмета:

Занятия учебного предмета «Основы плавания» предоставляют всем детям возможность для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Значение курса «Основы плавания» состоит в раскрытии воспитательной составляющей для граждан России, способных к активной самореализации в будущей общественной и профессиональной деятельности. При использовании ценностей предмета «Основы плавания» учащиеся будут иметь возможность организовать здоровый образ жизни.

Содержание программы направлено на взаимосвязь с предметом физическая культура. Программа представляет собой комплексную систему работы по сохранению и укреплению здоровья.

Программа учитывает принцип доступности, последовательности и системности изложения материала, практическую направленность уроков «Основы плавания» и связь их с жизнью.

Занятия проводятся в группах по 10-15 человек.

Условия набора детей в коллектив

Программа предназначена для учащихся начальных классов общеобразовательной школы.

Адресат программы: учащиеся 7 - 11 лет. На первый год обучения возможен прием учащихся разных возрастов в зависимости от уровня подготовленности.

Режим занятий: Занятия проводятся: по 1 разу в неделю по 1 часу.

Объем освоения программы - общее количество часов за год 29 часов, за весь период обучения – 116 часов.

Срок освоения программы 4 года обучения, с 1 октября по 30 апреля ежегодно.

Форма обучения: очная, групповое занятие.

Виды деятельности: выполнение упражнений, игры, эстафеты, прыжки в воду, ныряние, скольжение по воде, свободное плавание, плавание под музыку.

В процессе реализации программы используются **следующие формы обучения:** индивидуальная, коллективная, групповая.

Уровни сложности освоения программы:

– «стартовый» (1-й год обучения) – реализует общедоступную и универсальную форму организации материала, обеспечивая освоение уровня при минимальной сложности

– «базовый» (2-4 год обучения) - реализует универсальную форму организации материала, допускающую освоение специализированных

знаний и гарантируя трансляцию целостной картины в рамках данной программы.

Особенности реализации образовательного процесса. Определяющим фактором обучения является целесообразный подбор музыкального репертуара в зависимости от уровня развития музыкальных способностей.

Стартовый уровень обучения

Форма обучения: групповое занятие.

Виды занятий: учебно-тренировочное занятие, инструктаж по технике безопасности, лекция.

Формы подведения итогов реализации программы: собеседование, тестирование, мониторинг индивидуальных возможностей, сдача контрольных нормативов.

Базовый уровень обучения

Форма обучения: групповое занятие.

Виды занятий: учебно-тренировочное занятие, инструктаж по технике безопасности, лекция, соревнования.

Формы подведения итогов реализации программы: собеседование, тестирование, мониторинг индивидуальных возможностей, сдача контрольных нормативов.

В период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий.

1.2. Цель и задачи программы.

Стартовый уровень обучения

Цель программы: физическое развитие учащихся средствами плавания, пропаганда и популяризация здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам поведения в плавательном бассейне, техники безопасности и личной гигиены;
- обучить понятиям: части тела, гребущие поверхности, напряжение и расслабление мышечных групп;
- освоить игровые упражнения школы плавания;
- освоить навык свободно лежать на груди и на спине без поддерживающих средств 10-15 секунд;
- делать ритмический вдох и выдох в воду:
 - А) на месте у бортика 10-12 раз.
 - Б) при проплывании отрезков на груди с помощью ног с доской в руках 12 метров;
- проплывать дистанцию с помощью произвольных гребковых движений руками и ногами 12 метров.

Развивающие:

- развить координацию движений;

- развить силовые качества;
- развить скоростные качества;
- развить выносливость,
- развить гибкость.

Воспитательные:

- воспитать потребность в систематических занятиях, сформировать устойчивый интерес к плаванию;
- воспитать интерес к активному отдыху;
- привить культуру поведения, общения в коллективе;
- воспитать потребность в результативной самостоятельной работе над необходимыми упражнениями;
- воспитать способность осознавать о значении плавания в человеческой жизнедеятельности, постоянно стремиться к нравственному и физическому развитию.

Базовый уровень обучения

Цель программы: Развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техникой плавания на занятиях.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам плавания, техникам и исполнению разных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- обучить способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- обучить теоретическим знаниям учащихся в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания;
- обучить жизненно важным навыкам и умениям в области плавания.

Развивающие:

- развить координацию движений;
- развить силовые качества;
- развить скоростные качества;
- развить выносливость,
- развить гибкость.

Воспитательные:

- воспитать потребность в систематических занятиях, сформировать устойчивый интерес к плаванию;
- воспитывать волевые качества (дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность);
- воспитывать моральные качества (трудолюбие, честность, взаимное уважение к товарищам);
- воспитать потребность в результативной самостоятельной работе над необходимыми упражнениями;
- воспитать способность осознавать значение плавания в человеческой

жизнедеятельности, постоянно стремиться к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план. для обучающихся I года обучения

№п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Правила поведения в бассейне	1	1	-	Собеседование
2	Специальные упражнения пловца	1	1	-	Собеседование
3	Скольжения с элементарными гребковыми движениями	1	-	1	
4	Освоение дыхания	2	1	1	
5	Комплекс упражнений на суше	2	1	1	
6	Простейшие упражнения на лежание в воде: Погружения под воду с закрытыми глазами; Погружения под воду с открытыми глазами; Разучивание простейших упражнений на лежание в воде.	2 2 1	-	5	
7	Освоение дыхания стоя у бортика и в скольжении: Разучивание первого варианта дыхания; Разучивание второго варианта дыхания (вдох-продолжительный выдох в воду).	3 3		6	
8	Скольжение на груди с различным положением рук: Совершенствование безопорного горизонтального положения пловца; Совершенствования кроля на груди.	2 1	-	3	Мониторинг индивидуальных возможностей
9	Скольжение на спине с различным положением рук: Разучивание скольжения на	2	-	3	Мониторинг индивидуальных возможностей

	спине с элементарными гребковыми движениями; Совершенствование кроля на спине.	1			
10	Приемы расслабления, понятие релаксации: упражнения на расслабление; эмоциональная разгрузка на занятиях по плаванию.	1 1		2	
11	Эстафеты на воде: Соревнования для учащихся; Игры для развития координации.	1 1	-	2	Соревнования
12	Контрольные испытания	1	-	1	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	29	4	25	

Содержание учебного плана 1-ого года обучения

Занятие 1

Теория: Правила поведения в бассейне.

1. организация занимающихся;
2. ознакомление с правилами поведения на занятиях по плаванию.

Занятие 2

Теория: Специальные упражнения пловца.

1. специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на гибкость;
2. специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на силу;
3. специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на координацию.

Занятие 3

Практика: Скольжение с элементарными гребковыми движениями.

1. изучение базовых движений руками, составляющих основу техники всех спортивных способов плавания;
2. скольжение на груди с последующими движениями обеими руками.

Занятие 4 и 5

Практика: Освоение дыхания.

1. обучение выдоху в любых условиях (на прогулке, во время умывания, перед занятием на суше);
2. многократное повторение выдоха в воду при систематических

занятиях плаванием.

Занятие 6 и 7

Практика: Комплекс упражнения на суше.

1. комплекс физических упражнений на суше для общего физического развития;
2. комплекс физических упражнений на суше для развития координации.

Занятие 8 и 9

Практика: Простейшие упражнения на лежание в воде. Погружения под воду с закрытыми глазами.

1. упражнения, связанные с погружениями в воду с головой;
2. упражнения, связанные с нырянием.

Занятие 10 и 11

Практика: Простейшие упражнения на лежание в воде. Погружения под воду с открытыми глазами.

1. упражнения, связанные с погружениями в воду с головой;
2. упражнения, связанные с доставанием предметов со дна.

Занятие 12

Практика: Простейшие упражнения на лежание в воде. Разучивание простейших упражнений на лежание в воде.

1. упражнение «Звёздочка»;
2. упражнение «Стрелочка»;
3. упражнение «Поплавок».

Занятие 13-15

Практика: Освоение дыхания, стоя у бортика и в скольжении. Разучивание первого варианта дыхания.

1. упражнения для освоения первого варианта дыхания;
2. закрепление умения дышать и погружаться под воду с закрытыми глазами.

Занятие 16-18

Практика: Освоение дыхания, стоя у бортика и в скольжении. Разучивание второго варианта дыхания (вдох- продолжительный выдох в воду).

1. упражнение для продолжительного выдоха в воду;
2. контроль правильности выполнения выдоха в воду;
3. обучение детей самостоятельному контролю выдоха в воду.

Занятие 19 и 20

Практика: Скольжение на груди с различным положением рук. Совершенствование безопорного горизонтального положения пловца.

- 1.упражнения, направленные на совершенствование безопорного горизонтального положения пловца;
- 2.особо важное значение упражнений на скольжение.

Занятие 21

Практика: Скольжение на груди с различным положением рук. Совершенствования кроля на груди.

- 1.совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыхания.

Занятие 22 и 23

Практика: Скольжение на спине с различным положением рук. Разучивание скольжения на спине с элементарными гребковыми движениями.

- 1.изучение базовых движений руками, составляющих основу техники плавания на спине;
- 2.скольжение на спине с последующими движениями обеими руками.

Занятие 24

Практика: Скольжение на спине с различным положением рук. Совершенствование кроля на спине.

- 1.разучивание техники движений руками в кроле на спине;
- 2.совершенствование умений в плавании на спине по элементам и с простейшими связками элементов.

Занятие 25

Практика: Приёмы расслабления, понятие релаксации. Упражнения на расслабление.

1. активное движение в безопорном положении;
2. комплекс упражнений для расслабления на суше и в воде.

Занятие 26

Практика: Приёмы расслабления, понятие релаксации. Эмоциональная разгрузка на занятиях по плаванию.

- 1.обучение позитивному коммуникативному общению на занятиях по плаванию;
- 2.обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки(релаксации).

Занятие 27

Практика: Эстафеты на воде. Соревнования для учащихся.

- 1.командные игры;
- 2.некомандные игры.

Занятие 28

Практика: Эстафеты на воде. Игры для развития координации.

1. сюжетные игры;
2. бессюжетные игры.

Занятие 29

Практика: Контрольные испытания.

1. оценка умения учащихся свободно лежать на груди и на спине без поддерживающих средств 10-15 секунд;

2. делать ритмический вдох и выдох в воду:

А) на месте у бортика 10-12 раз.

Б) при проплывании отрезков на груди с помощью ног с доской в руках 12 метров.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН для обучающихся II года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Влияние водной среды на органы и системы	1	1	-	Собеседование
2	Имитация в согласовании работы рук, ног, дыхания	3	1	2	Собеседование
3	Скольжение на груди и на спине с различным положением рук совершенствование безопорного горизонтального положения пловца. разучивание скольжения на спине с элементарными гребковыми движениями.	2 2		4	
4	Плавание кролем на груди, плавание кролем на спине: разучивание скольжения на груди с элементарными гребковыми движениями; совершенствования навыка дыхания в кроле на груди; разучивание скольжения на спине с элементарными гребковыми движениями; совершенствования навыка	3 3 3 3		12	Мониторинг индивидуальных возможностей

	дыхания в кроле на груди.				
5	Комплекс упражнений на суше: упражнения для общего физического развития; специальные упражнения пловца.	2 2		4	
6	Приемы расслабления, понятие релаксации: упражнения на расслабление; эмоциональная разгрузка на занятиях по плаванию.	1 1		2	
7	Эстафеты на воде: соревнования для учащихся; игры для развития координации.	1 1	-	2	Соревнования
8	Контрольные испытания	1	-	1	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	29	2	27	

Содержание учебного плана 2-ого года обучения

Занятие 1

Теория: Влияние водной среды на органы и системы.

1. теоретические сведения о гигиене;
2. сущность закаливания, закаливание холодом, самое доступное средство закаливания- воздушные ванны (теоретические сведения);
3. активное движение в безопорном положении влияет на развитие: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятие 2-4

Практика: Имитация в согласовании работы рук, ног, дыхания.

1. совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения и дышать в воде;
2. оценка умений: скользить на груди, дышать в воде (два варианта дыхания).
3. обучение умению дышать в скольжении на груди с движениями ногами кролем.

Занятие 5 и 6

Практика: Скольжение на груди и на спине с различным положением рук. Совершенствование безопорного горизонтального положения пловца.

- 1.упражнения, направленные на совершенствование безопорного горизонтального положения пловца;
- 2.особо важное значение упражнений на скольжение.

Занятие 7 и 8

Практика: Скольжение на груди на спине с различным положением рук. Разучивание скольжения на спине с элементарными гребковыми движениями.

- 1.изучение базовых движений руками, составляющих основу техники плавания на спине;
- 2.скольжение на спине с последующими движениями обеими руками.

Занятие 9-11

Практика: Плавание кролем на груди, плавание кролем на спине. Разучивание скольжения на груди с элементарными гребковыми движениями.

- 1.обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.
- 2.обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем;

Занятие 12-14

Практика: Плавание кролем на груди, плавание кролем на спине. Совершенствования навыка дыхания в кроле на груди.

- 1.обучение умению продвигаться в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем;
2. совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта дыхания).
- 3.разучивание второго варианта дыхания (вдох - продолжительный выдох в воду);
- 4.разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди.

Занятие 15-17

Практика: Плавание кролем на груди, плавание кролем на спине. Разучивание скольжения на спине с элементарными гребковыми движениями.

- 1.совершенствование умения продвигаться вперед в

скольжении на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на спине с движениями ногами кролем.

Занятие 18-20

Практика: Плавание кролем на груди, плавание кролем на спине. Совершенствования навыка дыхания в кроле на спине.

- 1.разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на спине;
- 2.совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).
- 3.обучение умению дышать в скольжении на спине с движениями ногами кролем.

Занятие 21 и 22

Практика: Комплекс упражнений на суше. Упражнения для общего физического развития.

- 1.комплекс физических упражнений для развития координации;
- 2.комплекс физических упражнений для развития выносливости;
- 3.комплекс физических упражнений для развития силы;
- 4.комплекс физических упражнений для развития скорости.

Занятие 23 и 24

Практика: Комплекс упражнений на суше. Специальные упражнения пловца.

- 1.специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на гибкость;
- 2.специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на силу;
- 3 специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на координацию.

Занятие 25

Практика: Приёмы расслабления, понятие релаксации. Упражнения на расслабление.

1. активное движение в безопорном положении;
2. комплекс упражнений для расслабления на суше и в воде.

Занятие 26

Практика: Приёмы расслабления, понятие релаксации. Эмоциональная разгрузка на занятиях по плаванию.

- 1.обучение позитивному коммуникативному общению на занятиях по плаванию;
- 2.обучение элементарным навыкам эмоциональной

разгрузки(релаксации).

Занятие 27

Практика: Эстафеты на воде. Соревнования для учащихся.

- 1.командные игры;
- 2.некомандные игры.

Занятие 28

Практика: Эстафеты на воде. Игры для развития координации.

- 1.сюжетные игры;
- 2.бессюжетные игры.

Занятие 29

Практика: Контрольные испытания.

- 1.оценка умений выполнения базовых упражнений для доставания предметов с глубины 1-2 метра.
- 2.оценка умений проплывания 12- 25 метров дистанции в произвольной координации.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН для обучающихся III года обучения

№п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Правила поведения в бассейне	1	1	-	Собеседование
2	Оценка умений учащихся	1	1	-	Тестирование
3	Влияние водной среды на органы и системы	1	1	-	Собеседование
4	Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Разучивание скольжения на груди с элементарными гребковыми движениями; разучивание скольжения на спине с элементарными гребковыми движениями.	3 2	-	5	Мониторинг индивидуальных возможностей

5	Плавание по элементам способами баттерфляй, брасс: ознакомление с техникой плавания способом –баттерфляй (теоретические сведения о технике); ознакомление с техникой плавания способом –брасс (теоретические сведения о технике).	1 1	-	2	Мониторинг индивидуальных возможностей
6	Согласование работы рук, ног и дыхания (кроль на груди и кроль на спине): совершенствования навыка дыхания в кроле на груди; совершенствования навыка дыхания в кроле на спине; разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди; совершенствование навыка плавания кролем на спине.	3 3 2 1		9	Мониторинг индивидуальных возможностей
7	Комплекс упражнений на суше: упражнения для общего физического развития; специальные упражнения пловца.	2 2		4	
8	Приемы расслабления, понятие релаксации: упражнения на расслабление; эмоциональная разгрузка на занятиях по плаванию.	2 1		3	
9	Эстафеты в воде:		-	2	Соревнования

	соревнования для учащихся; игры для развития координации.	1 1			
10	Контрольные испытания	1	-	1	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	29	3	26	

Содержание учебного плана 3-ого года обучения

Занятие 1

Теория: Правила поведения в бассейне.

- 1.организация занимающихся;
- 2.ознакомление с правилами поведения на занятиях по плаванию.

Занятие 2

Практика: Оценка умений учащихся

Мониторинг развития физических качеств:

- 1.силы;
- 2.скорости;
- 3.выносливости;
- 4.координации.

Занятие 3

Теория: Влияние водной среды на органы и системы.

- 1.теоретические сведения о гигиене;
- 2.сущность закаливания, закаливание холодом, самое доступное средство закаливания- воздушные ванны (теоретические сведения);
- 3.активное движение в безопорном положении влияет на развитие: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятие 4-6

Практика: Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Разучивание скольжения на груди с элементарными гребковыми движениями.

- 1.обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.
- 2.обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем.

Занятие 7 и 8

Практика: Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Разучивание скольжения на спине с элементарными гребковыми движениями.

1. совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на спине с движениями ногами кролем.

Занятие 9

Практика: Плавание по элементам способами: баттерфляй, брасс. Ознакомление с техникой плавания способом –баттерфляй (теоретические сведения о технике).

1. работа рук при плавании способом- баттерфляй;
2. работа ног при плавании способом- баттерфляй;
3. два варианта дыхания.

Занятие 10

Практика: Плавание по элементам способами: баттерфляй, брасс. Ознакомление с техникой плавания способом –брасс (теоретические сведения о технике).

1. работа рук при плавании способом- брасс;
2. работа ног при плавании способом- брасс;
3. два варианта дыхания.

Занятие 11-13

Практика: Согласование работы рук ног и дыхания (кроль на груди и кроль на спине). Совершенствования навыка дыхания в кроле на груди.

1. обучение умению продвигаться в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем;

2. совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта дыхания).

3. разучивание второго варианта дыхания (вдох - продолжительный выдох в воду);

4. разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди.

Занятие 14-16

Практика: Согласование работы рук ног и дыхания (кроль на груди и кроль на спине). Совершенствования навыка дыхания в кроле на спине.

1. разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на спине;

2. совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

3. обучение умению дышать в скольжении на спине с

движениями ногами кролем.

Занятие 17 и 18

Практика: Согласование работы рук ног и дыхания (кроль на груди и кроль на спине). Разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди.

- 1.разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания);
- 2.совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону).

Занятие 19

Практика: Согласование работы рук ног и дыхания (кроль на груди и кроль на спине). Совершенствование навыка плавания кролем на спине.

- 1.совершенствование умений в плавании кролем на спине, освоенных на предыдущих уроках;
- 2.совершенствование умений в плавании кролем на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.

Занятие 20 и 21

Практика: Комплекс упражнений на суше. Упражнения для общего физического развития.

- 1.комплекс физических упражнений для развития координации;
- 2.комплекс физических упражнений для развития выносливости;
- 3.комплекс физических упражнений для развития силы;
- 4.комплекс физических упражнений для развития скорости.

Занятие 22 и 23

Практика: Комплекс упражнений на суше. Специальные упражнения пловца.

- 1.специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на гибкость;
- 2.специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на силу;
- 3.специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на координацию.

Занятие 24 и 25

Практика: Приёмы расслабления, понятие релаксации. Упражнения на расслабление.

1. активное движение в безопорном положении;
2. комплекс упражнений для расслабления на суше и в воде.

Занятие 26

Практика: Приёмы расслабления, понятие релаксации. Эмоциональная разгрузка на занятиях по плаванию.

1. обучение позитивному коммуникативному общению на занятиях по плаванию;

2. обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки(релаксации).

Занятие 27

Практика: Эстафеты на воде. Соревнования для учащихся.

1. командные игры;

2. некомандные игры.

Занятие 28

Практика: Эстафеты на воде. Игры для развития координации.

1. сюжетные игры;

2. бессюжетные игры.

Занятие 29

Практика: Контрольные испытания.

1. оценка умений проплыwania дистанции (12 метров) с правильным согласованием движений рук, ног, дыхания кролем на груди;

2. оценка умений проплыwania дистанции (12-25 метров) с правильным согласованием движений рук, ног, дыхания кролем на спине;

3. оценка умений проплыwania дистанции 50 метров в произвольной координации.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН для обучающихся IV года обучения

№п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Правила поведения в бассейне	1	1	-	Собеседование
2	Правила безопасного поведения на открытых водоёмах	1	1	-	Собеседование
3	Влияние водной среды на органы и системы	1	1	-	Собеседование
4	Плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации: совершенствование			7	Мониторинг индивидуальных возможностей

	<p>умений плавания кролем на груди с полной координацией движения на задержке дыхания с помощью движения одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);</p> <p>разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди;</p> <p>совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыхания;</p> <p>совершенствование умений в плавании на спине по элементам и с простейшими связками.</p>	2			
		2			
		2			
		1			
5	<p>Плавание способами брасс и баттерфляй в полной координации:</p> <p>разучивание техники движений ногами при плавании способом брасс на груди и брасс на спине;</p> <p>разучивание техники движений ногами при плавании способом-дельфин: в скольжении на груди, на спине, на боку;</p> <p>дальнейшее освоение техники движений ногами как при плавании дельфином;</p> <p>умение плавать с помощью движений ногами дельфином в</p>	2		8	Мониторинг индивидуальных возможностей
		2			
		2			
		2			

	сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.				
6	Элементы простейших поворотов	2	-	2	
7	Комплекс упражнений на суше: упражнения для общего физического развития; специальные упражнения пловца.	1 1		2	
8	Плавание в полной координации по 10-25 метров	2	-	2	
9	Приемы закаливания	2	2		
10	Эстафеты в воде: соревнования для учащихся; игры для развития координации.	1 1	-	2	Соревнования
11	Контрольные испытания	1	-	1	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	29	5	24	

Содержание учебного плана 4-ого года обучения

Занятие 1

Теория: Правила поведения в бассейне.

1. организация занимающихся
2. ознакомление с правилами поведения на занятиях по плаванию.

Занятие 2

Теория: Правила безопасного поведения на природных водоёмах.

1. организация занимающихся;
2. ознакомление с правилами поведения на открытом водоёме.

Занятие 3

Теория: Влияние водной среды на органы и системы.

1. теоретические сведения о гигиене;
2. активное движение в безопорном положении влияет на развитие: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и

дыхательной систем.

Занятие 4 и 5

Практика: Плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации. Совершенствование умений плавания кролем на груди с полной координацией движения на задержке дыхания с помощью движения одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону).

1.разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания);

2.совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними ногами;

3.совершенствование умения дышать с поворотом головы для вдоха в сторону.

Занятие 6 и 7

Практика: Плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации. Разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди.

1.разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем;

2.обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами;

3.совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения и дышать в воде;

4.оценка умений: скользить на груди, дышать в воде (два варианта дыхания).

Занятие 8 и 9

Практика: Плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации. Совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыхания.

1.обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем;

2.обучение умению дышать в скольжении на груди с движениями ногами кролем;

3.совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди с движениями ногами кролем.

Занятие 10

Практика: Плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации. Совершенствование умений в плавании на спине по элементам и с простейшими связками.

1.совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на

спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на спине с движениями ногами кролем.

Занятие 11 и 12

Практика: Плавание способами брасс и баттерфляй в полной координации. Разучивание техники движений ногами при плавании способом брасс на груди и брасс на спине.

1. обучение технике движений ногами при плавании брассом на груди;
2. обучение технике движений ногами при плавании брассом на спине;
3. совершенствование умения плавать с помощью движений ногами брассом.

Занятие 13 и 14

Практика: Плавание способами брасс и баттерфляй в полной координации. Разучивание техники движений ногами при плавании способом- дельфин: в скольжении на груди, на спине, на боку.

1. обучение технике движения ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди, на спине, на боку;
2. освоение техники движения ногами как при плавании дельфином;
3. обучение плаванию с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.

Занятие 15 и 16

Практика: Плавание способами брасс и баттерфляй в полной координации. Дальнейшее освоение техники движений ногами как при плавании дельфином

1. совершенствование техники движения ногами как при плавании дельфином;
2. обучение плаванию с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.

Занятие 17 и 18

Практика: Плавание способами брасс и баттерфляй в полной координации. Умение плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками

1. совершенствование умения плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками;
2. совершенствование умения плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками в согласовании с дыханием.

Занятие 19 и 20

Практика: Элементы простейших поворотов.

1. освоение техники учебных поворотов;
2. умение выполнять учебные повороты.

Занятие 21

Практика: Комплекс упражнений на суше. Упражнения для общего

физического развития.

1. комплекс физических упражнений для развития координации;

2. комплекс физических упражнений для развития выносливости;

3. комплекс физических упражнений для развития силы;

4. комплекс физических упражнений для развития скорости.

Занятие 22

Практика: Комплекс упражнений на суше. Специальные упражнения пловца.

1. специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на гибкость;

2. специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на силу;

3. специальная гимнастика пловца, включающая упражнения на координацию.

Занятие 23 и 24

Практика: Плавание в полной координации по 10-25 метров.

1. проплывание дистанции 10-25 метров с правильным согласованием движений рук, ног, дыхания кролем на груди;

2. проплывание дистанции 10-25 метров с правильным согласованием движений рук, ног, дыхания кролем на спине;

3. проплывание дистанции 10-25 метров способом-брасс;

4. проплывание дистанции 12-25 метров способом-баттерфляй.

Занятие 25 и 26

Теория: Приёмы закаливания.

1. теоретические сведения о гигиене;

2. сущность закаливания, закаливание холодом, самое доступное средство закаливания- воздушные ванны (теоретические сведения).

Занятие 27

Практика: Эстафеты на воде. Соревнования для учащихся.

1. командные игры;

2. некомандные игры.

Занятие 28

Практика: Эстафеты на воде. Игры для развития координации.

1. сюжетные игры;

2. бессюжетные игры.

Занятие 29

Практика: Контрольные испытания.

1. оценка умений проплывания дистанции 25-50 метров с правильным согласованием движений рук, ног, дыхания кролем на груди;

2. оценка умений проплывания дистанции 50-100 метров с правильным согласованием движений рук, ног, дыхания кролем на спине;

3. оценка умений проплыwania дистанции 12-25 метров способом-брасс;

4. оценка умений проплыwania дистанции 12-25 метров способом-баттерфляй.

1.4. Планируемые результаты освоения курса

Стартовый уровень обучения

Предметные результаты:

- соблюдают правила поведения в плавательном бассейне, технику безопасности и личной гигиены;
- знают и понимают понятия: части тела, гребущие поверхности, напряжение и расслабление мышечных групп;
- выполняют игровые упражнения школы плавания;
- используют навык свободно лежать на груди и на спине без поддерживающих средств 10-15 секунд;
- делают ритмический вдох и выдох в воду:
А) на месте у бортика 10-12 раз.
Б) при проплывании отрезков на груди с помощью ног с доской в руках 12 метров;
- проплывать дистанцию с помощью произвольных гребковых движений руками и ногами 12 метров.

Метапредметные результаты:

- развита координация движений;
- развиты силовые качества;
- развита скоростные качества;
- развита выносливость,
- развита гибкость.

Личностные результаты:

- испытывает потребность в систематических занятиях, сформировать устойчивый интерес к плаванию;
- проявляет интерес к активному отдыху;
- демонстрирует культуру поведения, общения в коллективе;
- испытывает потребность в результативной самостоятельной работе над необходимыми упражнениями;
- осознает значение плавания в человеческой жизнедеятельности, постоянно стремится к нравственному и физическому развитию.

Базовый уровень обучения

Предметные результаты:

- обучен основам плавания, техникам и исполнению разных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);

- способен контролировать физическую нагрузку, отдельные показатели физического развития и физической подготовленности;
- освоил теоретические знания учащихся в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания;
- обучен жизненно важным навыкам и умениям в области плавания.

Метапредметные результаты:

- развита координация движений;
- развиты силовые качества;
- развита скоростные качества;
- развиты выносливость,
- развита гибкость.

Личностные результаты:

- испытывает потребность в систематических занятиях, сформировать устойчивый интерес к плаванию;
- воспитаны волевые качества (дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность);
- воспитаны моральные качества (трудолюбие, честность, взаимное уважение к товарищам);
- испытывает потребность в результативной самостоятельной работе над необходимыми упражнениями;
- осознаёт значение плавания в человеческой жизнедеятельности, постоянно стремиться к здоровому образу жизни.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

2.1. Условия реализации программы.

2.1. Материально-техническое обеспечение.

Занятия по плаванию проводятся в бассейне. Площадь бассейна 12,5м*6,5м. Глубина бассейна от 70см до 90см. При бассейне предусмотрены отдельные раздевалки для девочек и мальчиков, душевые, туалеты.

На занятиях по данной программе потребуется следующий инвентарь:

1. Аквапалка.
2. Акватренер двойной с поясом.
3. Доски для плавания.
4. Игрушки плавающие.
5. Комплект для подводного плавания.
6. Лопатки для рук разных размеров.
7. Мячи резиновые.
8. Надувные круги и нарукавники для плавания.
9. Обруч плавающий (горизонтальный).
10. Обруч с грузами (вертикальный).

2.2. Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее педагогическое образование по направленности программы и соответствующий квалификационным требованиям.

2.3. Методическое обеспечение.

Каждое занятие строится по схеме:

- комплекс упражнений на суше;
- дыхательная гимнастика;
- подготовительные упражнения в воде;
- специальные упражнения в воде для освоения определенного способа плавания;
- игры в воде;
- анализ занятия.

Принципы и методы работы:

Принципы:

В основе занятия по плаванию лежат следующие педагогические принципы:

- единство физкультурного и спортивного развития учащихся;
- постепенность и последовательность в овладении мастерством плавания разными способами;
- использование ассоциативного мышления в игровых формах работы с детьми;
- принцип эмоционального положительного фона обучения;
- индивидуальный подход к учащемуся.

Методы:

1. Метод-демонстрация (прослушивание лучших образцов исполнения, использование наглядных пособий, личный пример);
2. Словесный метод (беседа, рассказ, обсуждение, сообщение задач);
3. Метод разучивания (по элементам, по частям, в целом виде);
4. Метод анализа (все выступления в процессе обучения учеников желательно снимать на видеокамеру и совместно с ними анализировать, выявлять ошибки, подчеркивать лучшие моменты выступления).

2.4. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы.

2.2.1. Формы контроля/аттестации.

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Основные формы аттестации являются:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме

собеседования, тестирование),

-сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня техникой подготовленности)

-соревнование.

Требования к результатам освоения программы по технической и специальной физической подготовке, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся в дальнейшем на программу другого года обучения:

1. Знать и правильно выполнять специальные упражнения для овладения движениями ног, рук при определенных способах плавания.

2. Знание и правильное освоение техники дыхания.

3. Овладение общей координацией движений определенных способов плавания

4. Выбор способа плавания, который лучше всего удастся конкретному ребенку.

5. Постепенное увеличение проплываемого расстояния до 25 метров и более.

6. Умение довольно длительное время держаться на поверхности воды.

2.2.2 Оценочные материалы.

Выполнение обучающимися общих, технических и специальных упражнений в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей, с выставлением оценки «зачет», «незачет».

Диагностика знаний учащихся:

I. Уровень – репродуктивный с помощью педагога;

II. Уровень – репродуктивный без помощи педагога;

III. Уровень – продуктивный.

Педагогический контроль компетенций учащихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

I. Промежуточный контроль.

▪ Тестовый контроль, представляющий собой проверку уровня усвоения теоретических компетенции.

▪ Фронтальная и индивидуальная беседа.

▪ Выполнение дифференцированных практических заданий различных уровней сложности.

II. Итоговый контроль.

Итоговый контроль проводится по сумме показателей за время обучения по темам.

3. Список литературы.

Литература для педагогов:

1. Джон Делвз, Терри Лафлин. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. – М.: Советский спорт, 2012 - 268 с.

2. Кононов Е.А. Плавание. Библия тренера. – М.: ЭКСМО, 2014.

Литература для учащихся:

1. Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – М.: Феникс, 2006 - 248с. 2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание. Игровой метод обучения. - М.: Олимпик Пресс, 2006.

3. Как научиться правильно плавать

https://www.youtube.com/watch?v=G9hA4F8DfRc&list=PL6nyBkN760zq4P_N2BrC9rY651cRApNLH

https://www.youtube.com/watch?v=9xFF1G6ax6Q&list=PL6nyBkN760zq4P_N2BrC9rY651cRApNLH&index=20

3. Упражнения на суше для освоения техники способом «Дельфин»

4. Основы плавания брассом для новичков

5. Техника плавания на спине

6. Изучение техники дыхания кролем на груди на суше.

Литература для родителей:

1. Литвинов А.А., Козлов А.В., Шевченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник Гриф УМО. – М.: Академия, 2014 – 440с.

2. Баранов В.А., Петрова Н.Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. – М.: Человек, 2013– 392с.

Приложение Мониторинг отслеживания образовательной деятельности.

«Карта отслеживания индивидуального развития

по дополнительной общеобразовательной программе «ОСНОВЫ ПЛАВАНИЯ».

Дата диагностики		ФИ ученика				Возраст		год обучения	
техника плавания разными способами									
Уровни развития		Подготовительные упражнения в воде		Специальные упражнения для разных способов плавания		Дыхание		Контрольные нормативы	
		в начале года	в конце года	в начале года	в конце года	в начале года	в конце года	в начале года	в конце года
3	Высокий								
2	Средний								
1	Низкий								
ПРИ МЕЧ АНИ Е									