

**Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Детский центр здоровья и спорта**

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 6 от 29.06.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАНОУ СО «Дворец
молодёжи»
_____ А.Н. Слизько

Приказ № 712-д от 29.06.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»**

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дмитриева Г.Л.,
тренер-преподаватель
Лысенкова Э.В.
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2023 г.

Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания, возрастных физиологических и психологических особенностей детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, комплексной программы (раздел плавание) физического воспитания учащихся 1-11 классов, допущенной министерством образования РФ (авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданович)

Нормативные основания разработки и реализации Программы:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1054 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа основана на комплексном подходе к обучению и оздоровлению занимающихся: наряду с традиционными методами применяются упражнения из лечебной гимнастики и аквааэробики.

Отличительной особенностью образовательной программы «Плавание» от существующих в этой области, является применение методики обучения, основанной на современной, постоянно развивающейся вариативной технике спортивного плавания.

Актуальность программы:

В настоящее время занятия детей физической культурой в образовательных учреждениях не обеспечивают минимум двигательной активности, необходимой для полноценного развития детского организма, на что указывает ряд научных исследований по проблемам физического воспитания школьников.

Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Поэтому, спортивные занятия разносторонней направленности в этом возрасте могут

оказывать положительное влияние на физическое развитие детей, формировать у них интерес к занятиям разными видами спорта, в том числе плаванием.

Регулярные занятия данным видом спорта укрепляют мышечную систему, развивают координацию движений и вестибулярный аппарат, вырабатывают силу воли и собранность. Освоение программы «Прыжки в воду», в том числе создает условия для дальнейшего обучения детей по предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки.

Применение упражнений для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, нестандартных упражнений (плавание на боку, плавание на спине «брассом», отдельных упражнений из аквааэробики и т.п.); прикладных упражнений (плавание с отягощением, буксировка, использование плавательного оборудования (доски, колобашки, ласты для укрепления свода стопы, лопатки) позволяют освоить технику всех четырех способов плавания в целостном виде. Элементы техники плавания, выполняемые в сочетаниях, улучшают координационные соотношения между различными группами мышц, что способствует быстрому приобретению двигательного опыта, необходимого для дальнейшего технического совершенствования.

Данная программа ориентирована на работу с детьми от 7 до 14 лет. Группы смешанные, не более 15 человек. В группы принимаются все желающие, имеющие допуск врача.

Большое внимание в процессе обучения уделяется психологической подготовке детей, обучающихся плаванию: устранению страха перед водой, укреплению веры в свои силы. С детьми 7 - 9 лет основными задачами психолого-педагогической работы являются: формирование устойчивых мотивов к занятиям, создание комплексной установки на обучение, удовлетворение потребности детей в спортивно-игровой деятельности. Чтобы занятия были эмоциональными, успешно используются игровые и соревновательные ситуации.

При работе с детьми 10 - 12 лет главное внимание уделяется закреплению установки на спортивно - оздоровительное самосовершенствование, развитие спортивно важных качеств характера и волевых качеств, необходимых для освоения тренировочных заданий. Занимающиеся обучаются самоконтролю и умению сознательно управлять своим состоянием.

При работе с детьми 13 - 14 лет основными задачами психологической подготовки обучающихся являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение разнообразными приемами самоконтроля, самовнушения и саморегуляции состояний во время занятий.

Программа рассчитана на 72 часа.

Срок реализации программы 1 год с сентября по июнь.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения - очная

Форма организации деятельности обучающихся на занятиях - групповая (по подгруппам).

Виды занятий:

- беседа (рассказ о правилах поведения, личной гигиене, правилах пользования инвентарем и технике плавания);
- практическое занятие (упражнения, направленные на обучение технике плавания);
- соревнования;
- открытое занятие.

2. Цель и задачи программы

Цели программы: совершенствование функциональных возможностей организма через занятия плаванием.

Задачи программы:

- формирование здорового образа жизни;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, физической культуре;
- укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- развитие качеств и черт личности: организованность, дисциплинированность, внимательность, доброжелательность, взаимопомощь, честность, решительность и упорство;
- обучение плаванию спортивными способами: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», и «дельфин».

3. Содержание программы.

Учебный план.

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка Инструктаж по мерам безопасности: -правила поведения в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» и в бассейне; -личная гигиена; -правила пользования инвентарем.	2		2	Наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	6	7	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)		15	15	Выполнение контрольных нормативов
4.	Специальная техническая подготовка:	2	40	42	Выполнение контрольных нормативов
	-подготовительные задания по освоению воды;		4	4	
	-«кроль на груди»;	1	10	11	
	-«кроль на спине»;		8	8	
	-«брасс»;	1	11	12	
	-«дельфин»;		7	7	
5.	Проведение открытых занятий		4	4	Беседа, анкетирование, отзывы родителей
6.	Соревнования		2	2	Выполнение контрольных материалов
	итога	5	67	72	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Введение: проведение инструктажа и ознакомление с инструкциями №1-В «Инструкция о правилах безопасного поведения детей в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» (вводный инструктаж) и № 9 «Инструкция о мерах безопасности для обучающихся при занятиях по плаванию» (утвержденными директором ГАОУ СО Дворец молодежи 27.11.2020 г.).

Ознакомление:

- с правилами личной гигиены;
- с правилами поведения в бассейне, душевых и раздевалках;
- с правилами пользования инвентарем;
- с правилами пожарной безопасности в бассейне.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Теория: Влияние занятий плаванием на дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы организма.

Практика:

На суше: общеразвивающие упражнения для шеи, ног, туловища:

- повороты головы вправо, влево, вперед, назад, вокруг по часовой и против часовой стрелки;
- круговые движения туловища вправо, влево;
- наклоны вперед, назад, в стороны;
- маховые движения ногами вперед, назад, в сторону;
- отжимание, приседание.

Упражнения для повышения подвижности суставов:

- повороты тела с наибольшей амплитудой;
- круговые движения плечевых суставов вперед, назад;
- круговые движения коленных суставов вовнутрь и наоборот;
- круговые движения голеностопных суставов вправо, влево и вокруг по часовой и против часовой стрелки.

Упражнения для развития координации движений:

- круговые движения руками одна вперед, другая назад;
- попеременная работа ног лежа и сидя на бортике;
- приседания на одной ноге.

В воде: изучаются упражнения на ознакомление с физическими свойствами воды, а также погружения, ныряния, всплывания.

- ходьба и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями;
- прыжки из воды;
- подвижные игры: «Полоскание белья», «Футбол», «Умывание»;
- погружение в воду с головой и доставание ярких предметов со дна;
- погружение на задержку дыхания;
- «поплавок», «звездочка».

Контроль выполнения упражнений ОФП:

Упражнения	Норматив
отжимания	10-20 раз
приседания	20-30 раз
наклоны вперед из седа	Лечь на ноги
погружение на задержке дыхания	15-30 сек

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности.

На суше:

- комплексы специальных упражнений для развития силы мышечных групп, участвующих в гребковых движениях;
- комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса;
- комплексы упражнений на расслабление и подвижность в суставах (движение рук и ног с большой амплитудой, сгибание и разгибания туловища(?) в различных исходных положениях вперед, назад и в стороны);
- упражнение «лягушка».

В воде:

- проплывание дистанций 12 метров с соревновательной скоростью изученными способами плавания, использование дополнительного оборудования (доски, колобашки, лопатки и ласты);
- игры и развлечения на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», водное поло;
- плавание в полной координации движений и с помощью движений ногами и руками, изученными способами в умеренном режиме и с повышенной скоростью;
- эстафетное плавание.

Контроль выполнения упражнений СФП:

Упражнения	Результаты
Стоя наклоны вперед к прямым	Достать руками пол

ногам	
Прокручивание рук в плечевых суставах	Ширина плеч и меньше
«лягушка»	Сидя на полу, ноги и стопы развернуты в разные стороны, колени лежат на полу
проплывание	25м

Раздел 4. Специальная техническая подготовка.

Процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Теория: рассказ и показ техники плавания, особое внимание уделяется часто повторяющимся ошибкам.

На суше: отработка отдельных элементов техники.

В воде: Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными положениями рук (за спину, вытянуты вверх, вперед и работой рук мельница). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.

Дыхательные упражнения из различных исходных положений, выполнение продолжительного вдоха и «взрывного» вдоха после задержки дыхания.

Лежание и скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение с толчком одной и двумя ногами от дна и бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с работой рук «мельница».

Различные игры:

- способствующие развитию умения передвигаться в воде;
- способствующие овладению навыком погружению и открыванию глаз;
- способствующие овладению выдохами в воду;
- способствующие развитию умения всплывать;
- способствующие овладению лежанием на воде;
- способствующие овладению скольжением.

«Кроль на груди»

Движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Плавание с переворотом

на спину. Плавание с полной координацией движений. Использование инвентаря: доски, колобашки, ласты, лопатки.

«Кроль на спине»

Движения ногами, руками, дыхание; согласование ногами, руками дыханием; общее согласование движений; с помощью одновременных движений руками; плавание с переворотом на грудь. Использование инвентаря: колобашки, ласты, лопатки.

«Брасс»

Движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами; общее согласование движений; плавание брассом на спине. Использование инвентаря: доски и колобашки, лопатки.

«Дельфин»

Движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ног, рук с дыханием; общее согласование движений; плавание на спине с помощью движений ногами «дельфин» и одновременных гребков руками. Использование инвентаря: доски, колобашки, ласты.

Контроль выполнения упражнений СТП:

-25м техника «кроль на груди» с дыханием на третий гребок, руки и ноги прямые;

-25м техника «кроль на спине» ноги и руки прямые, тело лежит ровно на воде;

-25м техника «брасс» стопы развернуты, вдох на каждый гребок, во время выдоха скольжение;

-12м техника «дельфин» ноги вместе и не сгибаются, руки проносятся над водой.

Раздел 5. Проведение открытого занятия.

Содержание занятия:

-демонстрация обучения техники всех стилей спортивного плавания;

-плавание в лопатках, ластах;

-проплывание 25м со старта, наперегонки, эстафеты;

-беседа с родителями, анкетирование (по желанию).

Раздел 6. Соревнования.

По окончании учебного года проводятся соревнования на дистанции 25м «кролем на груди». Награждение победителей.

4. Планируемые результаты.

Предметные результаты:

У обучающихся сформированы:

- знания правил техники безопасности в бассейне и на воде;
- основы техники плавания способами: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», и «дельфин»;
- овладение необходимыми теоретическими знаниями в области гигиены человека, истории развития вида спорта «плавание»;

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- нравственные и волевые качества характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля, организованность, дисциплинированность, внимательность, доброжелательность, честность, решительность и др.);
- позитивные межличностные отношения в группе (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.);
- основы здорового образа жизни, занятия учащихся на систематические занятия физической культурой и плаванием;

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- физические качества (быстрота, ловкость, выносливость, координационные и силовые способности);
- навыки правильного дыхания, укрепление сердечно-сосудистой и нервной системы, закаливание организма ребенка, развитие опорно-двигательного аппарата;

Комплекс организационно - педагогических условий

Месяц	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь			Декабрь				Январь			Февраль			Март			Апрель				Май					Июнь				Июль				Август			
	5	12	19	3	10	17	24	7	14	21	5	12	19	26	11	16	23	6	13	20	6	13	20	3	10	17	24	1	8	15	22	29	1	5	12	19	3	10	17	24	7	14	21	28
номер группы, год обучения	26.10-2.10.2022				31.10-06.11.2022				28.11-04.12.2022				31.12-10.01.2023				30.01-05.02.2023				27.02-05.03.2023				27.03-02.04.2023				26.06-02.07.2023				31.07-06.08.2023											
	11	18	25	9	16	23	30	13	20	27	11	18	25	30	15	22	29	12	19	26	12	19	26	9	16	23	30	7	14	21	28	31	4	11	18	25	9	16	23	30	13	20	27	31
	1	2	3	5	6	7	8	10	11	12	14	15	16	17	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52	53
	4																																											

Календарный учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов	Формы контроля
1.	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на суше упражнения для освоения с водой	1	Опрос, наблюдение, беседа
2.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Теоретическое занятие. Упражнения на задержку дыхания. Ходьба и бег по дну.	1	Наблюдение
3.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения на погружение в воду, задержку дыхания, поплавок.	1	Наблюдение
4.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнение выдох в воду. Разучивание упражнения стрела. Игры на воде.	1	Наблюдение
5.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнение стрела. Прыжок в воду ногами вниз с бортика.	1	Наблюдение
6.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения стрела с доской, скользящая стрела.	1	Наблюдение
7.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнение вдох и выдох в воду с поворотом головы. Скользящая стрела с доской.	1	Наблюдение
8.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Движение ногами кролем на скользящей стреле на выдохе в воду.	1	Наблюдение
9.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Движение ногами кролем на скользящей стреле на выдохе в воду. Плавание на груди с доской при помощи движений ногами кролем	1	Наблюдение
10.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Скользящая стрела на груди с движением ногами кролем и выдохом в воду	1	Наблюдение
11.	Общеразвивающие, имитационные	1	Наблюдение

	упражнения на суше. Элементарные гребки в плавании на груди с движениями ногами кролем		
12.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Гребковые движения руками мельница назад при плавании на спине	1	Наблюдение
13.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Согласование движений ногами в плавании кролем на спине с движением руками.	1	Наблюдение
14.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Совершенствование техники плавания на Грудь при помощи различных упражнений с колобашкой.	1	Наблюдение
15.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Совершенствование техники плавания на спине при помощи различных упражнений с колобашкой. Игры на воде.	1	Наблюдение
16.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Старт в плавании на груди кролем. Плавание кролем на груди в полной координации.	1	Наблюдение
17.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание кролем на груди на задержке дыхания.	1	Наблюдение
18.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание поворотов кролем на спине. Плавание на спине в полной координации.	1	Наблюдение
19.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание при помощи ласт кролем на груди и на спине.	1	Наблюдение
20.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание кролем на груди и спине с колобашкой.	1	Наблюдение
21.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание плавания способом брасс. Плавание с доской при помощи движений ногами брассом.	1	Наблюдение

22.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание плавания способом брасс при помощи рук и дыхания.	1	Наблюдение
23.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Согласованное движение рук, ног, дыхания способом брасс.	1	Наблюдение
24.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс, поворота способом брасс.	1	Наблюдение
25.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание техники плавания дельфин. Плавание с доской движениями дельфин на груди.	1	Наблюдение
26.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание техники плавания дельфин. Плавание с доской движениями дельфин на груди с различным положением рук.	1	Наблюдение
27.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание техники плавания дельфин.	1	Наблюдение
28.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание техники плавания дельфин. 1Согласованное движение рук, ног, дыхания.	1	Наблюдение
29.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание способом дельфин с колобашкой в руках, ногах.	1	Наблюдение
30.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание способом дельфин в ластах.	1	Наблюдение
31.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Совершенствование техники способом дельфин. Прыжки в воду различными способами.	1	Наблюдение
32.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплывание 100м кролем на груди без остановки в	1	Наблюдение

	полной координации. Плавание кролем на груди с доской.		
33.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Закрепление изученного навыка плавания кролем на спине в полной координации. Старт и поворот кролем на спине.	1	Наблюдение
34.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплывание 100м кролем на спине без остановки в полной координации. Плавание кролем на спине с доской.	1	Наблюдение
35.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Закрепление изученного навыка плавания способом брасс в полной координации. Старт и поворот способом брасс	1	Наблюдение
36.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплывание 50 м способом брасс. (4 повтора). Старт и поворот способом брасс.	1	Наблюдение
37.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Закрепление изученного навыка плавания способом дельфин в полной координации. Старт и поворот способом дельфин.	1	Наблюдение
38.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплывание 100м способом дельфин без остановки в полной координации. Плавание способом дельфин с доской	1	Наблюдение
39.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Соревнования: программа 25м кролем	1	Наблюдение
40.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Скольжение на груди с движениями ногами кроль с колобашкой в руках, в ногах.	1	Наблюдение
41.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля кроль на спине. Проплывание по 25м с различным исходным положением рук.	1	Наблюдение

42.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля брасс. Проплывание по 25м	1	Наблюдение
43.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля дельфин. Скольжение на груди с движениями ногами дельфин с колобашкой в руках, в ногах.	1	Наблюдение
44.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля дельфин. Согласованная работа рук, ног, дыхания.	1	Наблюдение
45.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Контрольное занятие. Проплывание на технику: 50м кроль на груди, 25м кроль на спине, 25м брасс, 25м дельфин.	1	Наблюдение
46.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями.	1	Наблюдение
47.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями. Игры на воде.	1	Наблюдение
48.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями. Прыжки с бортика различными способами.	1	Наблюдение
49.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями (с доской).	1	Наблюдение
50.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплывание 100м кролем на груди на длинном гребке (3 повтора)	1	Наблюдение
51.	Общеразвивающие, имитационные	1	Наблюдение

	упражнения на суше. Проплывание кролем на спине 150м. (3 повтора)		
52.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями с продвижением вперед с помощью движений ногами кролем на груди и на спине.	1	Наблюдение
53	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями с продвижением вперед с помощью движений ногами кролем на груди и на спине. Игры на воде.	1	Наблюдение
54.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования техники плавания стилем брасс (с доской).	1	Наблюдение
55.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования техники плавания стилем брасс (с доской).	1	Наблюдение
56.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования техники плавания стилем брасс.	1	Наблюдение
57.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин (с доской, колобашкой).	1	Наблюдение
58.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин (с доской, колобашкой).	1	Наблюдение
59.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин. Прыжки в воду со стартовой тумбочки.	1	Наблюдение
60.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Прием	1	Наблюдение

	контрольных нормативов		
61.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин (с доской, колобашкой). Игры на воде.	1	Наблюдение
62.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Соревнования: программа 25м кролем на груди	1	Наблюдение, контрольные нормативы, беседа, анкетирование
63.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплывание на технику 100м кроль на груди, 100м кроль на спине.	1	Наблюдение
64.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплывание на технику 100м брасс	1	Наблюдение
65.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Прыжки в воду со стартовой тумбочки. Игры на воде.	1	Наблюдение
66.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Прыжки в воду со стартовой тумбочки Проплывание на технику 100м брасс	1	Наблюдение
67.	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	1	Наблюдение
68.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплывание на технику 100м кроль на груди	1	Наблюдение
69.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплывание на технику 100м кроль на спине	1	Наблюдение
70.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплывание на технику 100м стилем «дельфин»	1	Наблюдение
71.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание на выносливость	1	Наблюдение
72.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Игры на воде	1	Наблюдение

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Форма контроля
---	-------	---------------	--------	--------------	----------------

1	сентябрь	групповая	2	Ознакомление: - с правилами личной гигиены; - с правилами поведения в бассейне, душевых и раздевалках; - с правилами пользования инвентарем; - с правилами пожарной безопасности в бассейне.	Опрос, наблюдение, беседа
2	сентябрь - октябрь	групповая	4	Выдохи в воду, упражнения, знакомящие с плотность и сопротивлением воды, погружение в воду и открывание глаз в воде, всплывание и лежание на поверхности воды, скольжения	наблюдение
3	октябрь	групповая	6	«поплавок», лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук, скольжение одной, двумя ногами от дна и бортика, скольжение с вращением, на боку с элементарными гребковыми движениями руками и ногами	наблюдение
4	ноябрь	групповая	8	Попеременная работа прямыми ногами на груди, на спине, на боку с различным положением рук, с дощечкой	наблюдение
5	декабрь	групповая	9	работа рук «мельница», по одной на груди и на спине, поворот головы на вдох с работой ног у бортика, с дощечкой, рука прижата и рука делает круговые движения	наблюдение
6	Декабрь-январь	групповая	10	«кроль на груди» с дыханием на третий	Контрольные нормативы

				гребок, «кроль на спине» в координации	
7	Январь-февраль	групповая	6	ноги дельфин на животе, на спине на боку	наблюдение
8	февраль-май	групповая	9	руки «брасс» с колобашкой, руки «брасс» со вдохом, ноги «брасс» с дощечкой и без на груди, на спине, с разным положением рук	наблюдение
9	февраль-май	групповая	9	«брасс» в координации	контрольные нормативы
10	май	групповая	3	Изучение стартов и поворотов	наблюдение
11	Декабрь, май	групповая	4	открытые занятия	контрольные нормативы, беседа, анкетирование
12	1 июня	групповая	2	соревнования	контрольные нормативы

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Бассейн спортивного типа 25 метров, 6 дорожек;
2. Разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего страхующего средства;
3. Длинный шест (3 м) для страховки обучающихся;
4. Короткий шест (1,5 м) для поддержки обучающихся;
5. Плавательные доски;
6. Колобашки, лопатки, ласты;
7. Игрушки тонушие, мячи.

3. Информационное обеспечение программы:

1. Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт федерации плавания Свердловской области <https://uralswimming.ru/>
3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>

Для наглядности и доступности учебного материала используются:

1. Видео подборка с изображением эталонного исполнения плавания

2. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» А.А. Балай, Г.Н. Сущенко, – Минск: РИВШ, 2010;

3. Фотоматериалы: «История плавания», «лучшие российские и зарубежные плавцы»;

4. Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями детского центра спорта и здоровья ГАНОУ СО «Дворец молодежи» имеющие специальное образование и опыт работы с детьми не менее 3 лет.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

В течение года ведется диагностика уровня освоения программы: педагогическое наблюдение за детьми в процессе обучения, проведение исследования уровня плавательной подготовленности, технического и физического уровня с использованием нормативов (Приложения 1, 2). Два раза в год, в декабре и мае, проводятся открытые занятия в присутствии родителей. В течение всего обучения проводятся личные беседы с родителями и их детьми, консультации, анкетирование.

6. Методическое обеспечение.

В процессе обучения применяются:

- методика Т. Лафлина «Полное погружение»;
- методики БрайтЛюсеро «Плавание 100 лучших упражнений».

Для наглядности и доступности учебного материала используются:

– фотоматериалы: «История плавания в фотографиях», «российские и зарубежные пловцы»;

– иллюстрации: «Техника плавания кроля на груди», «Техника плавания кроля на спине», «Техника плавания брасс», «Техника плавания дельфин»;

– учебные пособия: Викулов А.Д. «Учебное пособие по плаванию (игры, соревновательные ситуации, эстафеты)»; Лафлин Т. «Полное погружение»; Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. «Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание»; Булгакова Н.Ж. «Плавание», «Игры и развлечения на воде».

Список используемой литературы

1. Акинин В.А. Общие закономерности дифференцированного обучения биохимическим элементам техники плавания в возрасте 7-17 лет. Омск 1997г.
2. Богданова В.Л. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Тюмень 2001г.
3. Викулов А.Д. Плавание. 2004г
4. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов –М, 2004г.
5. Гончар И.Л. Теория и методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования. Одесса, 2006г.
6. Залатарев Н.П. Физическая культура - Н.Выс.шк., 2011г.;
7. Ишмухамедов М. Дифференцированное физическое воспитание школьников. Пермь 2006г.
8. Кващук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса. М, 2003г.
9. Озомин Н.Г. Современная система спортивной тренировки –М, 2003г.
10. Павлова Т.Н., Чистова Н.А. Индивидуальный подход в обучении плавания детей - М, 2003г.
11. Под редакцией Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху –М., 2012г.
12. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации о 29 августа 2013года №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г.).
14. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Утверждены на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства Образования и Науки Российской Федерации 03.06.2013г.)

Контрольные нормативы по ОФП
Упражнения на суше

Упражнения	Норматив
1. Стоя наклоны вперед к прямым ногам, наклоны назад	Достать руками пол
2. Прокручивание рук в плечевых суставах	Ширина плеч и меньше
3. «Лягушка»	Сидя на полу, ноги и стопы развернуты в разные стороны, колени лежат на полу
4. Приседания	20-30 раз
5. Сгибания разгибания рук в упоре лежа	10-20 раз

Контрольные нормативы по СФП.

Пол и возраст	Вид плавания	Дистанция	Норматив(сек)
1. Мальчики 8-10лет	Вольный стиль	25	0.21
	На спине	25	0.25
	Брасс	25	0.30
2. Девочки 8-10лет	Вольный стиль	25	0.25
	На спине	25	0.29
	Брасс	25	0.34
3. Мальчики и девочки 8-10лет	Любым способом	50	Без учета времени
4. Юноши 11-14лет	Вольный стиль	50	0.43
	На спине	50	0.52
	Брасс	50	0.55
5. Девушки 11-14лет	Вольный стиль	50	0.50
	На спине	50	0.58
	Брасс	50	1.02
6. Юноши и девушки 11-14лет	Любым способом	100	Без учета времени
7. Юноши 11-14 лет	Вольный стиль	50	0.41
	На спине	50	0.50
	Брасс	50	0.53
8. Девушки 11-14 лет	Вольный стиль	50	0.48
	На спине	50	0.56
	Брасс	50	1.00