

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» им. Г.А. Смолякова с. Большая Черниговка



УТВЕРЖДЕНА

приказом СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
им. Г.А. Смолякова с. Большая Черниговка
№ 84 от «30» августа 2021 год
Мицукова О. П. Мицукова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

отделения «ПЛАВАНИЕ»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся – 7 – 16 лет

Срок обучения – 1 год

Разработчик: А.А. Савельева, тренер-преподаватель

Рассмотрена
методическим советом СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» им. Г.А. Смолякова
с. Большая Черниговка
Протокол № 1
«30» августа 2021 г.

с. Большая Черниговка

Краткая аннотация:

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания определяет его важное место в системе физического воспитания образовательных учреждений, является одним из нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям обучающихся, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных параметров движений. Систематические занятия плаванием содействуют развитию выносливости, нормальному физическому развитию. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.

Купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность. Умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Для соблюдения правильного построения занятий четко используются все педагогические принципы обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);
- постепенность (от простого к сложному);

- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача - найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

Основные документы используемые при разработке программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

Пояснительная записка

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. 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 ребенка 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 ребенка. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низкая как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде - до 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5 - 9 лет. Поэтому дополнительные занятия плаванием с детьми необходимы.

Программа «Плавание» является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы «Плавание» определяется современными требованиями модернизации системы образования, направленной на формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, как средства укрепления здоровья, максимальной реализации двигательных качеств, освоение навыков самоконтроля и проведение активной тренировки в плавании, развития познавательных интересов, формирования навыков здорового образа жизни. Плавание – жизненно необходимый навык. Устойчивый навык плавания является необходимым условием, обеспечивающим безопасность при проведении занятий и соревнований.

Новизна программы заключается в том, что она модульная и в ней положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по плаванию отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Отличительные особенности

Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Она реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

В данной программе раскрывается потребность в вариативных формах физического воспитания, обусловленных необходимостью учёта личных потребностей детей в области физической культуры и спорта, их индивидуальных способностей воспитания различных

возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса. Программа ориентирована на контингент обучающихся с **соматическим заболеванием**, а также предусмотрены индивидуальные виды работ для обучающихся, имеющих специфические образовательные потребности и требующие особых условий организации деятельности, но обучающиеся в группе.

Результатом реализации программы должна стать положительная динамика в развитии физических, морально-волевых качеств личности учащихся, развитие устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям плаванием, совершенствования своего мастерства, участие в соревнованиях.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего - это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде школьных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

В программе заложены следующие **принципы**:

- Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала. При обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня

подготовленности.

• Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Цель программы: создание условий для обеспечения разностороннего физического развития, через совершенствование техники плавания. Привлечь детей подросткового возраста к систематическим занятиям спортивным плаванием, содействовать формированию у них устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, физическому самовоспитанию и саморазвитию.

Задачи:

Обучающие:

- содействовать в приобретении обучающимися совершенных навыков техники основных стилей;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по плаванию;
- обучить учащихся с основными правилами безопасного поведения на воде;
- обучить приемам спасения утопающих и оказанию первой помощи.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать укреплению здоровья учащихся, повышению и поддержанию на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности, механизмы адаптации к интенсивным нагрузкам;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- познакомить с нормативами комплекса ГТО.

Воспитательные:

- формировать мотивацию на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать самостоятельность и организованность;
- формировать привычку к регулярным тренировкам, закаливанию и ЗОЖ.

Оздоровительные:

- укрепления морфофункциональных способностей организма;
- укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- формирование правильной осанки.

Типы занятий: теоретические, практические, комбинированные.

Методы обучения.

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, тестирование, обсуждение);
- наглядные (просмотр видеоматериалов);
- практические (выполнение заданий).

Планируемые (ожидаемые) результаты

Результаты обучения

- будут знать о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- получат навыки техники основных стилей спортивного плавания;
- овладеют умениями выполнять специальные упражнения пловцов;
- будут уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- получат навыки проведения соревнований;
- будут соблюдать технику безопасности, поведения на воде.

Результаты развития

- овладеют основами техники плавания различными видами;
- обучатся основам судейства в плавании;
- будет развита потребность систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха, участие в соревнованиях;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера.

Результаты воспитания

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;

- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

Виды контроля: текущий, итоговый.

Формы аттестации.

Промежуточная аттестация - опрос, тестирование обучающихся. Оценка уровня плавательной подготовки, технической подготовки, физической подготовленности учащихся. Оценка уровня технической, физической подготовленности обучающихся. Обучающиеся сдают контрольное тестирование.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной подготовке (СП);
- теоретическое тестирование.

Текущая аттестация – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоения уровня содержания программы, достижений обучающихся в период обучения).

Итоговая аттестация - выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля итоговой аттестации: участие в соревнованиях.

По окончании обучения, обучающимся выдается свидетельство о прохождении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание».

Оценочные материалы

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения. Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Тестовые задания по физической и технической подготовке:

- бросок набивного мяча 1 кг; м. - показатель силы, быстроты реакции, ловкости;

- наклон вперед стоя на возвышении – показатель гибкости;
- выкрут прямых рук вперед, назад - умения координировать движения.

Теоретическая подготовка в рамках промежуточной аттестации оценивается по результатам тестов, обучающиеся должны ответить на 10 вопросов. Оценивание теоретических знаний, полученных на занятия: 10 правильных ответов - 3балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1балл. Результаты тестов суммируются с результатами тестов физической подготовки.

4 - 6 баллов низкий уровень освоения программы.

9 - 7 баллов - средний уровень освоения программы.

12 - 10 баллов - высокий уровень освоения программы.

Формы подведения итогов: беседа, наблюдение, соревнования, конкурсы, открытые занятия и т.д.

Сроки реализации: один год.

Состав группы: разновозрастной.

Объём программы: 140 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3,5 академических часа, при наполняемости - 15 обучающихся в группе.

Возраст детей: 7 - 16 лет.

Форма реализации программы: очная.

Учебный план ДОП «Плавание»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Кроль»	46	12	34
2.	«Спина»	46	12	34
3.	«Брасс»	48	12	36
	Итого	140	36	104

Модуль «Кроль»

Реализация этого модуля направлена на обучения первоначальным правилам поведения и техника безопасности на воде техника безопасности в бассейне и на воде. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с

упражнениями для освоения с водой. Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды. Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок в будущем мог выбрать стиль плавания.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса и не боязни водной среды.

Задачи модуля:

- упражнения на ознакомление со свойствами воды.
- сводное передвижение по бассейну, выполнение заданий инструктора, опускание лица в воду, вдох выдох в воду, задержка дыхания;
- скольжение, преодоление дистанции работая только ногами (без вспомогательных средств);
- преодоление дистанции стилем кроль в полной координации.

Учебно-тематический план модуля «Кроль»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Упражнения	4	1	2	Наблюдение, беседа, показ
2.	Работа ног	5	2	3	Наблюдение, беседа, показ
3.	Работа рук	4	1	2	Наблюдение, беседа, показ
4.	Полная координация	6	2	5	Наблюдение, беседа, показ
5.	Повороты	3	1	2	Наблюдение, беседа, показ
6.	Старты	5	1	4	Наблюдение, беседа, показ
7.	Стаерские заплывы	8	2	7	Наблюдение, беседа, показ
8.	Спринт	8	1	7	Наблюдение, беседа, показ
9.	Подведение итогов	3	1	2	Тестирование
Итого		46	12	34	

Содержание модуля.

Тема 1. Упражнения.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: Упражнения стилем кроль: обучающиеся плывут первое упражнения правая рука 25 метров, 25 метров левая рука; второе упражнения во время гребка каждая рука фиксируется в 3-х положениях.

Тема 2. Работа ног.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: плавание с доской и без нее стилем кроль по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

Тема 3. Работа рук.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: плавание с колобашкой на руках стилем кроль по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

Тема 4. Полная координация.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: плавание полной координацией стилем кроль по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

Тема 5. Повороты.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: изучение и отработка поворотов стилем кроль.

Тема 6. Старты.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: изучение и отработка стартов стилем кроль.

Тема 7. Стаерские заплывы.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: длинные заплывы на выносливость стилем кроль дистанции 400-800 метров.

Тема 8. Спринт.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: ускорения на короткие дистанции стилем кроль 8 по 50/ 8 по 100/ 16 по 25 метров.

Тема 9. Подведение итогов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: разбор ошибок, теория и демонстрация правильного исполнения.

Планируемые образовательные результаты /УУД/:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

Регулятивные УУД:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Коммуникативные УУД:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения в бассейне;
- знать о пользе занятий плаванием;
- знать названия способов плавания;
- выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять спад в воду из любого положения;
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

Модуль «Спина»

Реализация этого модуля направлена на обучения первоначальным правилам поведения и техника безопасности на воде техника безопасности в бассейне и на воде. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность научиться плавать двумя и более стилями. Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды. Модуль разработан с учетом личносно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок в будущем мог выбрать стиль плавания.

Цель модуля: создание условий для формирования развития техники стиля на спине.

Задачи модуля:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);
- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);
- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);
- согласование движений ногами и руками с дыханием;

- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);

Учебно-тематический план модуля

№п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Упражнения	4	1	3	Наблюдение, беседа, показ
2.	Работа ног	4	1	3	Наблюдение, беседа, показ
3.	Работа рук	4	2	2	Наблюдение, беседа, показ
4.	Полная координация	4	2	3	Наблюдение, беседа, показ
5.	Повороты	4	1	1	Наблюдение, беседа, показ
6.	Старты	6	2	5	Наблюдение, беседа, показ
7.	Стайерские заплывы	11	1	10	Наблюдение, беседа, показ
8.	Спринт	6	1	5	Наблюдение, беседа, показ
9.	Подведение итогов	3	1	2	Тестирование
Итого		46	12	34	

Содержание модуля «Спина».

Тема 1. Упражнения.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: Упражнения стилем на спине: обучающиеся плывут первое упражнения правая рука 25 метров, 25метров левая рука; второе упражнения во время грибка каждая рука фиксируется в 3-х положениях.

Тема 2: Работа ног.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: плавание с доской и без нее стилем на спине по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

Тема 3: Работа рук.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: плавание с колобашкой на руках стилем на спине по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50метров.

Тема 4: Полная координация.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: плавание полной координацией стилем на спине по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

Тема 5: Повороты.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: изучение и отработка поворотов стилем на спине.

Тема 6: Старты.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: изучение и отработка стартов стилем на спине.

Тема

7: Стаерские заплывы.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: длинные заплывы на выносливость стилем на спине дистанции 400-800 метров.

Тема 8: Спринт.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: ускорения на короткие дистанции стилем на спине 8 по 50/ 8 по 100/ 16 по 25 метров.

Тема 9: Подведение итогов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: разбор ошибок, теория и демонстрация правильного исполнения.

Планируемые образовательные результаты /УУД/:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

Регулятивные УУД:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Коммуникативные УУД:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения в бассейне;
- знать о пользе занятий плаванием;
- знать названия способов плавания;
- выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» 5-10 сек.;

- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять спад в воду из любого положения;
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

Модуль «Брасс»

Реализация этого модуля направлена на обучения первоначальным правилам поведения и техника безопасности на воде техника безопасности в бассейне и на воде. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность научиться плавать всеми стилями. Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок в будущем мог выбрать стиль плавания.

Цель модуля: создание условий для формирования развития техники стиля брасс.

Задачи модуля:

- плавание по элементам и в полной координации;
- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);
- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании сплыванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;
- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;
- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой междуногами).

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Упражнения	6	1	4	Наблюдение, беседа, показ
2.	Работа ног	6	2	4	Наблюдение, беседа, показ
3.	Работа рук	5	2	5	Наблюдение, беседа, показ
4.	Полная координация	5	2	4	Наблюдение, беседа, показ
5.	Повороты	4	1	3	Наблюдение, беседа, показ
6.	Старты	6	1	4	Наблюдение, беседа, показ
7.	Стайерские заплывы	7	1	6	Наблюдение, беседа, показ
8.	Спринт	6	1	4	Наблюдение, беседа, показ
9.	Подведение итогов	3	1	2	Тестирование
	Итого:	48	9	36	

Содержание модуля

Тема 1. Упражнения.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: Упражнения стилем брасс: обучающиеся плывут первое упражнения правая рука 25 метров, 25 метров левая рука; второе упражнения во время грибка каждая рука фиксируется в 3-х положениях.

Тема 2: Работа ног.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: плавание с доской и без нее стилем брасс по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

Тема 3: Работа рук.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: плавание с колобашкой на руках стилем брасс по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

Тема 4: Полная координация.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: плавание полной координацией стилем брасс по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

Тема 5: Повороты.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: изучение и отработка поворотов стилем на спине.

Тема 6: Старты.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: изучение и отработка стартов стилем брасс.

Тема 7: Стаерские заплывы.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: длинные заплывы на выносливость стилем брасс дистанции 400-800 метров.

Тема 8: Спринт.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: ускорения на короткие дистанции стилем брасс 8 по 50/ 8 по 100/ 16 по 25 метров.

Тема 9: Подведение итогов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

Практика: разбор ошибок, теория и демонстрация правильного исполнения.

Планируемые образовательные результаты /УУД/:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

Регулятивные УУД:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и

имеющегося опыта;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Коммуникативные УУД:

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения в бассейне;
- знать о пользе занятий плаванием;
- знать названия способов плавания;
- выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять спад в воду из любого положения;
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

Обеспечение программы

Критерии и способы определения результативности.

Методы отслеживания результативности:

- наблюдение;
- -собеседование;
- подготовка и участие в конкурсах, соревнованиях;
- игровая форма;
- тестирование;

- метод устного контроля — наиболее распространенный метод контроля знаний учащихся, в процессе которого педагог получает возможность для изучения индивидуальных особенностей усвоения учащимися учебного материала. Выбор формы контроля может быть различным и зависит от индивидуальных особенностей детей, возраста, уровня подготовленности, познавательных интересов.

Критерии оценки

Критерии оценки качества подготовки учащегося позволяют определить уровень освоения материала, предусмотренного общеобразовательной программой.

Практическая подготовка.

Низкий уровень – обучающийся овладел одним стилем из 3-х.

Средний уровень – обучающийся овладел двумя стилями из 3-х.

Высокий уровень – обучающийся овладел 3-мя стилями.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий используется плавательный бассейн 25x10 метров с четырьмя дорожками для плавания, душевые, раздевалки.

Оценочные материалы результативности образования по программе

№ п/п	Показатели	Форма контроля	Критерии оценки	Система оценки
----------	------------	----------------	-----------------	----------------

1.	<p>Освоение обучающимися уровня технической, физической подготовленности. Уровень освоения элементов техники плавания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • тестовые задания по физической подготовке; • оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся. 	<p>Уровень освоения программы контролируется с помощью тестирования физической подготовки, выполнения контрольных упражнений, которые проводятся в группах, оценка тестирования проходит по следующим критериям: Качество выполнения упражнения; Результат выполнения упражнения; Время выполнения упражнения.</p>	<p>3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. 2 балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего. 4-6 баллов – низкий уровень освоения программы. 9-7 баллов - средний уровень освоения программы. 12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.</p>
2.	<p>Освоение обучающимися теоретических знаний и навыков</p>	<p>Тестовое задание – ответить на 10 вопросов</p>	<p>10 правильных ответов - 3балла, 7 – 9 правильных ответов – 2балла, менее 7 правильных ответов – 1балл.</p>	<p>4-6 баллов низкий уровень освоения программы. 9-7 баллов - средний уровень освоения программы. 12-10баллов - высокий уровень освоения программы.</p>

3.	<p>Развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение за увлеченностью, деятельностью и развитием мотивации на занятиях; • Оценка уровня мотивационно-ценностного отношения к занятиям; • Оценка способности организовывать собственную деятельность, в условиях соревнований и организации досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> • способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции. 	<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом (утренняя зарядка, физкультпаузы, проведение судейства соревнований).</p>
4.	<p>Развитие личностных качеств коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • соревнования внутри групп; • тестовый заплыв с командой педагогов ДЦ «Лазурный». • Наблюдение за отношениями обучающихся в коллективе; • самоанализ 	<ul style="list-style-type: none"> • способность к сотрудничеству и коммуникации; • способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику; • способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии. 	<p>Результаты участия в соревнованиях. Подведение итогов. Оценка соревновательной деятельности. Положение о соревнованиях.</p>

Оценочные материалы, используемые в рамках промежуточной аттестации Формы подведения итогов: личные

соревнования.

Программа предусматривает вводную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Оценочные материалы, используемые в рамках промежуточной аттестации.

Уровень освоения программы контролируется с помощью тестирования плавательной подготовки, выполнения контрольных упражнений, которые проводятся в группах, оценка тестирования проходит по следующим критериям:

- качество выполнения упражнения;
- время выполнения упражнения.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование технической подготовки, теоретической подготовки.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы – итоговое тестирование, проплывание 50 м способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» на технику. Апробация выполнения норматива плавания комплекса ГТО, согласно своей возрастной ступени.

Теоретическая подготовка в рамках промежуточной аттестации оценивается по результатам тестов, обучающиеся должны ответить на 10 вопросов. Оценивание теоретических знаний, полученных на занятия: 10 правильных ответов - 3 балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1 балл. Результаты тестов суммируются с результатами тестов физической подготовки.

4-6 баллов низкий уровень освоения программы.

9-7 баллов - средний уровень освоения программы.

12-10 баллов - максимальный уровень освоения программы.

Педагогический мониторинг – контрольные задания, ведение журнала учета работы по ДООП, ведение оценочной системы. Мониторинг образовательной деятельности учащихся – самооценка обучающихся, выполнение нормативов ОФП и СФП, участие в соревнованиях.

Методические материалы.

Форма организации занятий

Фронтальная - предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми обучающимися. Она используется при проведении упражнений на суше, а также при разучивании упражнений в воде в опорном и безопорном положениях.

Групповая - обучающиеся распределяются на несколько групп в зависимости от подготовленности или изучаемого материала. Каждая группа под руководством педагога занимается на своей дорожке (в части бассейна).

Индивидуальная - чаще всего применяется при работе с отстающими или отлично успевающими обучающимися.

Она используется также на итоговых занятиях.

Содержание теоретической подготовки:

- правила посещения плавательного бассейна;
- инструктаж по технике безопасности на занятиях в плавательном бассейне;
- основы гигиенических навыков занятий в плавательном бассейне, меры безопасности на воде;
- спортивное и оздоровительное значение плавания, водные виды спорта;
- место плавания в комплексе ГТО;
- закаливание, польза для здоровья.

Особое внимание на занятиях уделяется технике безопасности и правилам поведения в плавательном бассейне. Инструктаж по ТБ проводится на второй–третий день заезда детей. Занятия проводятся как на мелкой, так и на глубокой части бассейна. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед перед занятием, в процессе практических занятий. Перед началом каждого занятия с детьми проводится инструктаж по технике безопасности, правилам посещения плавательного бассейна, мерам безопасности на воде.

Практические занятия в плавательном бассейне:

- групповые практические занятия в воде;
- индивидуальные практические задания в воде.

На занятиях широко применяются задания общеразвивающей и специальной направленности, спортивные игры, используется индивидуальный способ организации детей, с учётом плавательной подготовленности детей.

Упражнения на суше:

- *общеразвивающие упражнения* - способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного освоения техники плавания;
- *специальные упражнения* - упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания, развивающие группы мышц, выполняющих основную работу при плавании;
- *подготовительные упражнения* – разогревающие и дыхательные упражнения;
- *имитационные упражнения* - имитирующие технику плавания на суше, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием, по характеру движений близки к технике плавания.

Упражнения в воде:

- упражнения для освоения с водой – упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания;
- освоение правильного дыхания - выполняются постоянно и совершенствуются;

- движение руками - изучение движений руками;
- движения ногами - изучение движений ногами

Специальная физическая подготовка:

- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие скоростных способностей;
- упражнения на развитие гибкости и координационных способностей.

Специально-техническая подготовка:

• *упражнения техники «кроля на груди»* (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации). Движения ног. 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.

• *упражнения техники «кроля на спине»* (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации) Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью ног, то же с помощью рук, проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

• *упражнения техники «брасса»* (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации). Движения ног. Выдохи в воду с вытяжением на воде. 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 в полной координации.

- *выполнение поворотов* - стартов со стартовой тумбы способствуют быстрому прохождению дистанции;
- *согласование движений* - согласование движений руками с дыханием, руками кролем с дыханием, руками кролем с ногами.

Игры на воде.

Совершенствуя технику плавания, необходимо включать в занятия подвижные и спортивные игры на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с

целью повторения и совершенствования элементов техники плавания, детьми востребованы такие командные игры как: водный «Волейбол», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Педагог должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10 мин. Выбор игры зависит от задач занятия, глубины, количества, возраста и подготовленности занимающихся.

Общепедагогические принципы, на которых основывается программа

Системность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, так как регулярные занятия дают больший эффект.

Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности.

Наглядность - для успешного прохождения процесса совершенствования техники плавания, объяснение должно сопровождаться показом упражнений.

Последовательность и постепенность - во время изучения совершенствования техники плавания простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Условия реализации программы

Методические условия:

- условия выполнения тематического планирования программы.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся в использовании форм, средств и способов реализации программы «Плавание»;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

- создание условий для развития личности подростка и его способностей,

- создание безопасного образовательного процесса.

Информационное обеспечение:

- информационные стенды;

- сайт СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» им. Г.А. Смолякова с. Большая Черниговка.

Кадровое обеспечение:

- программу реализует педагог дополнительного образования.

Материально-технические условия:

- плавательный бассейн;
- раздевалки, душевые, гардероб, санузлы;
- оборудованный кабинет для работы медицинского работника;
- обеспечение спортивным инвентарем.

	Оборудование для реализации программ по плаванию		количество
1.	Разделительные дорожки	шт.	3
2.	Покрытие напольное противоскользящее 80м	м.	80
3.	Стеллаж для хранения инвентаря	шт.	2
4.	Нудлы для аквааэробики	шт.	20
5.	Мячи резиновые	шт.	10
6.	Ворота для водного поло мини	шт.	2
7.	Волейбольная сетка для игр в воде	шт.	1
10.	Доски для плавания	шт.	30
11.	Колобашки	шт.	20
12.	Лопатки для плавания	шт.	20
13.	Очки для плавания	шт.	20
14.	Шапочки для плавания	шт.	50

17.	Маски для плавания	шт.	4
18.	Маски для плавания с трубкой	шт.	2
19.	Зажим для носа	шт.	10

Оценка физической подготовленности.

Результаты функциональных проб, проводимых на занятиях

№ п/п	Фамилия, имя	Тест 25 метров проверки плавательной подготовленности	Промежуточное тестирование Кроль на груди 50 метров	Итоговое тестирование Кроль на груди 50метров	Итог (улучшение, без изменений,ухудшение, болен,освобождён
1					
2					
3					
4					
...					
15					

Выполнение тестов и нормативов ОФП И СФП.

Наименование этапа	Возрастная группа	Мин. возраст для зачисления	Мин. число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
СОГ	11-15 лет	11	10	4,5	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Общая физическая подготовка

Упражнения	Оценка	Младшая группа		Старшая группа	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Бросок набивного мяча 1 кг; м.	5	4,2	3,8	4,5	4,0
	4	3,8	3,3	4,0	3,5
	3	3,3	2,8	3,5	3,0
Наклон вперед стоя на возвышении	5	ниже уровня	ниже уровня	ниже уровня	ниже уровня
	4	на уровне	на уровне	на уровне	на уровне
	3	выше уровня	выше уровня	выше уровня	выше уровня
Выкрут прямых рук вперед назад	5	уже ширины плечна	уже ширины плечна	уже ширины плечна	уже ширины плечна
	4	уровне плеч	уровне плеч	уровне плеч	уровне плеч
	3	шире ширины плеч	шире ширины плеч	шире ширины плеч	шире ширины плеч

Плавательная подготовка

Упражнения	Оценка	Возрастная группа			
		Младшая группа		Старшая группа	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Длина скольжения (метры)	5	7	7	7	7
	4	6	6	6	6
	3	5	5	5	5
Оценкатехники плавания всеми способами: А) 25м на ногах Б) 25м на руках	5	+	+		
	4	+	+		
	3	+	+		

Проплывание дистанции 200м	5 4 3	Проплыть дистанцию технически правильно	Проплыть дистанциютехнически правильно		
Проплывание дистанции 200 м кпл	5 4 3			Проплыть дистанцию технически правильно	Проплыть дистанцию технически правильно
Проплывание дистанции 400м (способ по выбору)	5 4 3			Проплыть дистанцию технически правильно	Проплыть дистанцию технически правильно

Тест по физической культуре

Тема: Плавание

1. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?
 - а) купание в проруби или обливание ледяной водой;
 - б) обтирание по утрам снегом или хождение босиком по росе;
 - в) постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
2. Здоровье – это...
 - а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
 - б) отсутствие болезней и физических недостатков;
 - в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.
3. По мнению специалистов, здоровье человека на 50 % зависит от ...
 - а) экологических факторов;
 - б) наследственности;
 - в) образа жизни;
 - г) регулярного посещения врачей.
4. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:
 - а) обливание, купание, обтирание;
 - б) купание, обтирание, обливание;
 - в) обтирание, обливание, купание.
5. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».
 1. кроль на груди
 2. кроль на спине
 3. брасс
 4. дельфин
 - а) 1, 2, 3, 4.
 - б) 4, 3, 2, 1.
 - в) 4, 2, 3, 1.
 - г) 1, 3, 2, 4.

6. Расположите спортивные способы плавания по скоростным возможностям.

1. кроль на груди
2. кроль на спине
3. брасс
4. дельфин

а) 1, 2, 3, 4.

б) 1, 4, 2, 3.

в) 4, 2, 1, 3.

г) 4, 1, 2, 3.

7. Александр Попов – четырехкратный чемпион Олимпийских игр в следующем виде спорта:

а) плавание

б) легкая атлетика

в) велоспорт

8. Первым российским Олимпийским чемпионом стал на Олимпийских играх 1908 года в Лондоне Николай Панин-Коломенкин. Назовите вид спорта:

а) фигурное катание

б) фехтование

в) плавание

9. В Олимпийской программе в Хельсинки советские спортсмены выступили во всех видах спорта, кроме одного. Что это за вид спорта?

10. Пловец Владимир Сальников выиграл три золотые медали на Олимпийских Играх в Москве 1980 года и при этом установил мировой рекорд, а на какой дистанции?

11. Какие виды плавания существуют...

12. Каким способом плавания лучше спасать утопающего...

13. При каком стиле плавания основной движущей фазой является не гребки руками, а толчки ногами...

14. перечисли основные отличия плавания кролем на груди от плавания кролем на спине...

15. Какой стиль плавания называют «Бабочкой»...

16. Какой стиль плавания в древности называли «ползти»... Время на решение теста 10 минут на уроке.

В вариантах ответ только 1 за правильный ответ - 1 балл.

Оценка «5» 16 - 13 баллов

«4» 12 – 9 баллов

«3» 8 – 5 баллов

Ответы:

1	в	9	Плавание
2	а	10	Кроль на груди
3	в	11	Спортивный, оздоровительный, прикладной
4	в	12	Кроль на спине, или на боку
5	в	13	Брасс
6	б	14	Положение тела, дыхание, положение старта
7	а	15	Баттерфляй
8	а	16	Кроль на груди

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.

4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

Погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения

1. взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижать к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;

- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».

Учебные прыжки в воду

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения:

1. Сидя на бортике и держась за него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и упершись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед – вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Список литературы для педагога

1. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г
2. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
3. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб: Питер, 2010г
4. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г. 5.
5. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014г.
6. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год
7. Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». – М.: «Просвещение», 2009г.
8. Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2010г.
9. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г
10. Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура в школе. №7».М. «Школьная пресса», 2014г.
11. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г