

**Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» рассчитана на обучение в течение одного года в разновозрастной группе, в ходе освоения которой осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятия включают обязательную общефизическую подготовку, специальную физическую подготовку, осуществляется работа по технической подготовке учащихся. Основное содержание программы составляет обучение технике не спортивного и спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. В процессе обучения у учащихся сформируются навыки плавания различными способами, разовьется общая выносливость, гибкость и быстрота движений.

Пояснительная записка

*Направленность программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

*Актуальность программы* определяется нацеленностью на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования в РФ, направленных на формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, как средства укрепления здоровья, развития познавательных интересов, формирования навыков здорового образа жизни. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнесберегающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать, поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями, поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания среди подрастающего поколения. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания определяет его важное место в системе физического воспитания образовательных учреждений, является одним из нормативов физкультурно-спортивного комплекса ВФСК ГТО.

Особенностью данной программы является использование эффективной технологии - одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания. При обучении по данной программе используется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Для повышения эффективности обучения для каждого обучаемого находятся те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых и позволяет через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры».

Новизна данной дополнительной образовательной программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Учебный план программы состоит из 3 модулей.

Педагогическая целесообразность. Овладения навыками плавания является жизненно необходимым для каждого ребенка, так как способность плавать позволяет человеку уверенно чувствовать себя не только в условиях бассейна, но и в открытых водоёмах, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Программа «Плавание» является гармоничным дополнением к школьным занятиям физкультурой, способствуя развитию у учащихся двигательных умений, навыков, формируя и поддерживая на высоком уровне интерес детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, прививает детям навыки и умения здорового образа жизни. Занятия плаванием помогут значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка: гибкость, подвижность суставов; во-вторых, помогут исправить недостатки координации и скорректировать дефекты развития опорно-двигательного аппарата, для этого в программе предусмотрены специальные упражнения.

***Цель***: формирование у юных пловцов основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств, а также творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умение плавать выбранными спортивными способами плавания.

***Задачи программы:***

***Обучающие:***

- обучить учащихся технике всех способов спортивного плавания, совершенствовать разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, повороты, финиш);

- обучить учащихся основным правилам безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне),

- формировать представление о водных видах спорта.

***Развивающие:***

- развивать двигательную активность детей;

- формировать социально-коммуникативную грамотность;

- способствовать укреплению здоровья учащихся, повышению и поддерживанию на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности;

- способствовать развитию навыков личной гигиены;

-способствовать развитию координационных способностей и физических качеств: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности.

***Воспитательные:***

- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, закаливанию и ЗОЖ, соблюдению санитарно – гигиенических норм и правил;

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств, самостоятельности и организованности;

- способствовать воспитанию социально активной, физически и разносторонней развитой личности посредством занятий плаванием.

Программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» No273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 24.07.2023 г.);

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации No 467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации No 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной детальности по дополнительным общеобразовательные программам»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. No 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.No 996-р);

- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. No 678-Р);

- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 No 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 No 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-10 лет.

Срок реализации программы составляет 1 год, объем – 126 часа (3 модуля).

Режим занятий – два занятия в неделю, 1,75 и 1,75 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 40 минут обучения.

Форма обучения по дополнительной общеразвивающей программе – очная.

Изучение отдельных тем в определенных организационных условиях возможно с использованием дистанционных технологий и электронных образовательных ресурсов.

***Формы организации деятельности***: групповая.

Формы организации занятий: основная форма проведения занятий – комбинированное занятие, характеризующееся сочетанием различных форм обучения (теоретическая часть, практическая часть). Практические занятия: упражнения на суше и в воде.

Методы и приемы при проведении занятий:

- словесные методы (рассказ, объяснения, указания);

- наглядные методы (показ, демонстрация);

-практические методы (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

***Прогнозируемые образовательные результаты***

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные | - проявление широкой мотивационной основы учебно-познавательной деятельности;  - выполнение в коллективе различных социальных ролей;  - проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей; |
| Метапредметные | Познавательные  - владение навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;  - умение конструктивно подходить к выполнению задания;  Коммуникативные  - проявление продуктивного общения и взаимодействия в процессе совместной деятельности, эффективного разрешения конфликтов;  - готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания,  - проявление толерантности.  Регулятивные  - владение навыками адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности,  - владение навыками самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения,  определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;  - владение приёмами анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели |
| Предметные | По окончании обучения:  - знает правила техники безопасности и личной гигиены при занятии плаванием;  - имеет базовые знания истории и современности этого вида спорта;  - владеет азами специальной терминологии;  - владеет элементарными (несложными) кардио-упражнениями;  - знает основы нагрузок в тренировочном процессе;  - умеет выполнять базовые элементы плавания.  - владеет основами стилей плавания. |

***Критерии и способы определения результативности.***

Система контроля последовательно охватывает весь период обучения в группах объединения.

Основными критериями оценки занимающихся по программе «Плавание», являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

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

Диагностика процесса формирования познавательных интересов и навыков включает в себя различные методы: педагогическое наблюдение, изучение результативности деятельности детей, соревнования, фестивали.

***Методы отслеживания результативности*** на занятиях разнообразны:

- наблюдение,

- собеседование,

- подготовка и участие в соревнованиях,

- игровая форма;

- 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 ребёнка, предусмотренная программой:***

- 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.

***Способы проверки получаемых знаний, умений и навыков:***

- наблюдение;

- контрольные занятия;

- соревновательная деятельность.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период подготовки | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Весь период | 10 | 12-15 | до 20 | 3,5 |

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе.

Учебный план ДОП «Плавание»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование модуля | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Начальная подготовка в плавании | 45 | 13 | 32 |
| 2. | Базовый | 43 | 13 | 30 |
| 3. | Совершенствование | 38 | 12 | 26 |
|  | ВСЕГО ЧАСОВ | 126 | 38 | 88 |

Модуль «Начальная подготовка в плавании»

*Цель:* укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Задачи:

*Обучающие*:

формировать гигиенические навыки;

привить любовь к воде;

обучить правилам поведения на воде;

обучить уверенно и безбоязненно держаться на воде;

обучить правильному дыханию на воде;

обучить скольжению на спине и животе с работой ног.

*Развивающие:*

развить скоростно-силовые качества;

развить мышцы костно-связочного аппарата ног;

развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;

развить координационные способности.

*Воспитательные:*

воспитать навык самоконтроля;

воспитать морально-волевые качества;

воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты

*Обучающийся должен знать:*

правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;

гигиенические требования посещения бассейна;

*Обучающийся должен уметь:*

выполнять комплексы физических упражнений;

взаимодействовать со спортивным инвентарём.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

выполнения скольжения на спине и животе с работой ног;

выдоха в воду.

Учебно-тематический план модуля «Начальная подготовка в плавании»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля/ аттестации |
| Тео рия | Практика | Всего |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне. | 1 | - | 1 | Беседа, опрос¸ тестирование |
| 2. | Обучение правильному выдоху в воду. | 1 | 3,5 | 4,5 | Наблюдение, беседа |
| 3. | Обучение скольжению на груди. | 1,5 | 3,5 | 5 | Наблюдение, беседа |
| 4 | Обучение скольжению на груди в сочетании с работой ног. | 1,5 | 3,5 | 5 | Наблюдение, беседа |
| 5. | Обучение выполнению упражнения «Звёздочка». | 0,5 | 2,5 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 6. | Обучение скольжению на спине. | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 7. | ОФП. Общеразвивающие упражнения. | 1,5 | 1,5 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 8. | Упражнения на развитие гибкости. | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 9. | Упражнения на развитие координации движений. | 0,5 | 2,5 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 10. | Упражнения на развитие скоростных качеств. | 0,5 | 2,5 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 11. | Упражнения на развитие силовых качеств. | 0,5 | 2,5 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 12. | СФП. Гимнастические упражнения. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 13. | Упражнения для развития гибкости рук. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 14. | Комплекс упражнений для ног. | 0,5 | 2 | 2,5 | Наблюдение, беседа |
|  | Всего: | 13 | 32 | 45 |  |

Содержание модуля «Начальная подготовка в плавании»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Практика: опрос, тестирование.

Тема 2. Обучение правильному выдоху в воду.

Теория: демонстрация и объяснение техники правильного выдоха в воду.

Практика: выполнение комплекса упражнений для правильного дыхания: «Подуй на воду», «Фонтанчик», игра «Карлики и великаны», игра «Караси и щука» и т.д.

Тема 3. Обучение скольжению на груди в сочетании с работой ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники скольжения на груди в сочетании с работой ног.

Практика: выполнение упражнений с плавательными досками, упражнение «Торпеда».

Тема 4. Обучение выполнению упражнения «Звёздочка».

Теория: демонстрация и объяснение упражнения «Звёздочка».

Практика: отработка техники выполнения упражнения «Звёздочка».

Тема 5. Обучение скольжению на спине.

Теория: демонстрация и объяснение техники скольжения на спине.

Практика: выполнение упражнений с плавательными досками.

Тема 6. ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса ОРУ в парах, с гимнастическими палками.

Тема 7. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: выполнение упражнений около гимнастической лестницы, в парах.

Тема 8. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: выполнение упражнений с мячами, подвижные игры «Выбивалы», «Перестрелка».

Тема 9. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

Тема 10. Упражнения на развитие силовых качеств.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: упражнения на пресс с сгибанием и разгибанием рук в упоре лёжа.

Тема 12. СФП. Гимнастические упражнения.

Практика: выполнение на гимнастических матах положение группировки, выполнение перекатов вперёд, назад, вправо, влево.

Тема 13. Упражнения для развития гибкости рук.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости рук.

Практика: упражнения с гимнастическими палками.

Тема 14. Комплекс упражнений для ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: упражнения на гимнастической скамейке.

Модуль «Базовый уровень»

*Цель:* укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений + научить плавать кролем на груди 10-15 метров.

Задачи:

*Обучающие*:

обучить работе рук при скольжении на груди и спине;

обучить нырянию в воду и плаванию под водой;

обучить работе рук в сочетании с работой ног.

*Развивающие:*

развить скоростно-силовые качества;

развить мышцы костно-связочного аппарата ног;

развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;

развить координационные способности.

*Воспитательные:*

воспитать навык самоконтроля;

воспитать морально-волевые качества;

воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

*Обучающийся должен знать:*

правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;

гигиенические требования посещения бассейна;

теоретические аспекты техники плавания.

*Обучающийся должен уметь:*

самостоятельно выполнять комплекс ОРУ перед входом в воду;

выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

выполнения скольжения на спине и животе с работой рук и ног;

ныряния в воду и плаванию под водой.

Учебно-тематический план модуля «Базовый уровень»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля/ аттестации |
| Теория | Практика | Всего |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне. | 1 | - | 1 | Беседа, опрос¸ тестирование |
| 2. | Обучение скольжению на спине в сочетании с работой ног. | 2 | 4 | 12 | Наблюдение, беседа |
| 3. | Обучение скольжению на груди в сочетании с работой ног. | 2 | 6 | 12 | Наблюдение, беседа |
| 4. | Обучение передвижению под водой. | 1,5 | 3 | 5,5 | Наблюдение, беседа |
| 5. | Обучение нырянию с бортиков. | 1,5 | 2 | 4,5 | Наблюдение, беседа |
| 6. | ОФП. Общеразвивающие упражнения. | 0,5 | 2 | 2,5 | Наблюдение, беседа |
| 7. | Упражнения на развитие гибкости. | 0,5 | 2 | 2,5 | Наблюдение, беседа |
| 8. | Упражнения на развитие координации движений. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 9. | Упражнения на развитие скоростных качеств. | 0,5 | 2 | 2,5 | Наблюдение, беседа |
| 10. | СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава. | 1 | 2 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 11. | Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем». | 1 | 2 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 12. | Гимнастические упражнения. | 0,5 | 3 | 3,5 | Наблюдение, беседа |
|  | Всего: | 13 | 30 | 43 |  |

Содержание модуль «Базовый уровень» Тема 1. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Практика: опрос, тестирование, беседа.

Тема 2. Обучение скольжению на спине в сочетании с работой ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения скольжения на спине в сочетании с работой ног.

Практика: комплекс подводящих подготовительных упражнений, скольжение на спине с использованием предметов: доски, мяча, «лапши».

Тема 3. Обучение скольжению на груди в сочетании с работой ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения скольжения на груди в сочетании с работой ног.

Практика: комплекс подводящих подготовительных упражнений, скольжение на груди с использованием предметов: доски, мяча, «лапши».

Тема 4. Обучение передвижению под водой.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передвижения под водой.

Практика: ныряние в обруч, упражнения «Тоннель», «Мост», подвижная игра «Сбор сокровищ».

Тема 5. Обучение нырянию с бортиков.

Теория: наглядный пример и объяснение техники ныряния с бортиков.

Практика: прыжок головой вперёд через «лапшу», обруч; прыжок ногами вперёд в глубокую воду.

Тема 6. ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники общеразвивающих упражнений. Практика: строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, комплекс ОРУ с предметами, с набивными мячами.

Тема 7. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: комплекс упражнений со скакалками.

Тема 8. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: круговая тренировка.

Тема 9. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

Тема 10. СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Практика: комплекс ОРУ в парах, около гимнастических лестниц.

Тема 11. Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений работы рук, ног «кролем».

Практика: упражнения с эспандерами, на гимнастических матах, скамейках.

Тема 12. Гимнастические упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: выполнение кувырка вперёд, назад, шпагата.

Модуль «Совершенствование»

*Цель:* укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений + совершенствовать технику плавания «кролем».

Задачи:

*Обучающие*:

обучить технике плавания кролем на спине;

обучить технике старта;

совершенствовать технику плавания кролем на груди.

*Развивающие:*

развить скоростно-силовые качества;

развить мышцы костно-связочного аппарата ног;

развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;

развить координационные способности.

*Воспитательные:*

воспитать навык самоконтроля;

воспитать морально-волевые качества;

воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

*Обучающийся должен знать:*

правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;

гигиенические требования посещения бассейна;

теоретические аспекты техники плавания.

*Обучающийся должен уметь:*

самостоятельно проплывать кролем на груди 50 метров;

самостоятельно проплывать кролем на спине 25 метров;

выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне

*Обучающийся должен приобрести навык:*

плавания кролем на груди и спине;

выполнения старта в воду.

Учебно-тематический план модуля «Совершенствование»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля/аттестации |
| Теория | Практика | Всего |
| 1. | Значение плавания, предупреждение травматизма. | 0,5 | - | 1,5 | Беседа, опрос тестирование |
| 2. | Обучение движениям рук кролем на груди. | 1,5 | 2 | 3,5 | Наблюдение, беседа |
| 3. | Обучение согласованию движений рук и ног при плавании кролем на груди. | 1,5 | 2 | 3,5 | Наблюдение, беседа |
| 4. | Обучение движению рук и ног и дыхания в кроли на груди. | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 5 | Обучение движению руками кролем в кроле на спине. | 1 | 2,5 | 3,5 | Наблюдение, беседа |
| 6. | Обучение техники старта в кроле на спине. | 1 | 3 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 7. | ОФП. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 8. | ОРУ. | 0,5 | 1 | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 9. | Упражнения на развитие ловкости. | 0,5 | 1 | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 10. | Упражнения на развитие силы. | 0,5 | 2 | 2,5 | Наблюдение, беседа |
| 11. | Упражнения на развитие скорости. | 0,5 | 2 | 2,5 | Наблюдение, беседа |
| 12. | СФП. Упражнения с ленточными эспандерами. | 0,5 | 2 | 2,5 | Наблюдение, беседа |
| 13. | Имитационные упражнения на гимнастических матах. | 0,5 | 2 | 2,5 | Наблюдение, беседа |
| 14. | Гимнастические упражнения. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
|  | Всего: | 12 | 26 | 38 |  |

Содержание модуля «Совершенствование» Тема 1. Значение плавания, предупреждение травматизма.

Теория: влияние занятий плаванием на организм, предупреждение травматизма.

Практика: опрос, тестирование, беседа.

Тема 2. Обучение движениям рук кролем на груди.

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук кролем на груди.

Практика: упражнения с плавательными досками.

Тема 3. Обучение согласованию движений рук и ног при плавании кролем на груди.

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук и ног при плавании кролем на груди.

Практика: комплекс подводящих подготовительных упражнений, скольжение на груди с использованием предметов: доски, мяча, «лапши».

Тема 4. Обучение движению рук и ног и дыхания в кроли на груди.

Теория: наглядный пример и объяснение алгоритма движений рук и ног и дыхания в кроли на груди.

Практика: ныряние в обруч, упражнения «Тоннель», «Мост», подвижная игра «Сбор сокровищ».

Тема 5. Обучение движению руками кролем в кроле на спине.

Теория: наглядный пример и объяснение алгоритма движения руками кролем на спине.

Практика: упражнения с плавательными досками.

Тема 6. Обучение техники старта в кроле на спине.

Теория: наглядный пример и объяснение техники старта в кроле на спине. Практика: имитационные упражнения на суше, упражнения в воде.

Тема 7. ОФП. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения с помощью партнёра, упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Тема 8. ОРУ.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки руками во время ходьбы и бега.

Тема 9. Упражнения на развитие ловкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие ловкости.

Практика: упражнение в равновесии на гимнастической скамейке, эстафетный бег.

Тема 10. Упражнения на развитие силы.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Тема 11. Упражнения на развитие скорости.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: круговая тренировка.

Тема 12. СФП. Упражнения с ленточными эспандерами.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений с ленточными эспандерами.

Практика: упражнения с ленточными эспандерами.

Тема 13. Имитационные упражнения на гимнастических матах.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений с ленточными эспандерами.

Практика: выполнение кувырка вперёд, назад, шпагата.

Тема 14. Гимнастические упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений. Практика: кувырки назад, вперёд, в стороны с места, с разбега и прыжка; стойки на голове, руках и лопатках.

# РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

## Методы реализации программы:

* *Словесные методы*– методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
* *Наглядные методы –* методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
* *Практические методы –* методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
* *Метод упражнений* – метод, характеризующийся многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки.
* *Метод разучивания по частям -* система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом.
* *Метод разучивания в целом -* плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений.
* *Соревновательный метод -* применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.
* *Игровые методы -* методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

**Современные образовательные технологии**, применяемые при реализации программы:

* здоровьесберегающие технологии создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательный режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);
* личностно-ориентированное обучение основывается на совместной деятельности обучающегося и педагога; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;
* дифференцированное обучение учитывает применение двигательных тестов и практико- ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;
* спортивно ориентированная технология обучения направлена на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
* информационно-коммуникационные технологии: показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* адаптивное обучение предполагает гибкую систему организации учебных занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с преимущественно активной самостоятельной деятельностью и является разновидностью технологии разноуровневого обучения;
* дистанционные образовательные технологии включают совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса;
* технологии формирования индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности направлены на формирование у обучающихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно- профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной спортивной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями, и с учетом требований рынка труда.

*Занятие* состоит из следующих *структурных компонентов:*

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

## Методическое обеспечение:

* Наглядные изображения;
* Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (https://nsportal.ru/; <http://fcior.edu.ru/>и др.).

## Материально-техническое оснащение программы:

*Для проведения занятий в бассейне:*

* Доски;
* Мячи;
* Обручи;
* «Лапша»;
* Пояса;
* Шайбы и плавающие предметы.

*Для проведения занятий в спортивном зале:*

* Мячи;
* Скакалки;
* Эспандеры;
* Набивные мячи;
* Гимнастические маты;
* Гимнастическая скамейка;
* Гимнастические палки.

## Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

## Информационное обеспечение Литература для педагога:

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. [http://polyathlon-russia.com/wp-](http://polyathlon-russia.com/wp-content/uploads/2016/11/N_Zh_Bulgakova_Poznakomtes_-_Plavanie__Perv.pdf) [content/uploads/2016/11/N\_Zh\_Bulgakova\_Poznakomtes\_-\_Plavanie Perv.pdf](http://polyathlon-russia.com/wp-content/uploads/2016/11/N_Zh_Bulgakova_Poznakomtes_-_Plavanie__Perv.pdf)
2. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта, Плавание, 2013. [https://obuchalka.org/2014072279092/teoriya-i-metodika-obucheniya-bazovim-](https://obuchalka.org/2014072279092/teoriya-i-metodika-obucheniya-bazovim-vidam-sporta-plavanie-litvinov-a-a-kozlov-a-v-ivchenko-e-v-2014.html) [vidam-sporta-plavanie-litvinov-a-a-kozlov-a-v-ivchenko-e-v-2014.html](https://obuchalka.org/2014072279092/teoriya-i-metodika-obucheniya-bazovim-vidam-sporta-plavanie-litvinov-a-a-kozlov-a-v-ivchenko-e-v-2014.html)

## Литература для обучающихся:

1. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче – Спорт-драйв, 2016. [https://www.rulit.me/books/polnoe-pogruzhenie-kak-plavat-luchshe-bystree-i-legche-read-288428-](https://www.rulit.me/books/polnoe-pogruzhenie-kak-plavat-luchshe-bystree-i-legche-read-288428-1.html) [1.html](https://www.rulit.me/books/polnoe-pogruzhenie-kak-plavat-luchshe-bystree-i-legche-read-288428-1.html)
2. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренер. [https://avidreaders.ru/download/plavanie-kniga-](https://avidreaders.ru/download/plavanie-kniga-trener.html?f=pdf) [trener.html?f=pdf](https://avidreaders.ru/download/plavanie-kniga-trener.html?f=pdf)

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

* 1. Бег 30м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.
  2. Челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой

«старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

* 1. Подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины, медленно опуститься в исходное положение.
  2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.
  3. Подъем туловища лежа на полу: спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.
  4. Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;
  5. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10- 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Список литературы для педагога

Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г

Горбунов Г.Д., Гогунов Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.

Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб: Питер, 2010г

Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому» Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г. 5.

Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура».

«Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014г.

Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год

Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». – М.:

«Просвещение», 2009г.

Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2010г.

Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г

Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура в школе. №7».М.

«Школьная пресса», 2014г.

Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г.

Приложение 1

**Календарный учебный график программы «Плавание»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата по плану | Дата по факту | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия |
| сентябрь |  |  | Вводное занятие. | Коллективно |
|  | 1,75 | Комплекс упражнений №1-№6 для общефизического развития, Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). | Коллективно |
|  | 1,75 | Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение в парах, группах. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, др). | Коллективно |
|  | 1,75 | Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение в парах, группах. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, др). | Коллективно |
|  | 1,75 | Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка). | Коллективно |
|  | 1,75 | Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. | Коллективно |
|  | 1,75 | Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой с опорой и без. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками различными способами | Коллективно |
|  | 1,75 | Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка). Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры. | Коллективно |
|  | 1,75 | Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка). Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами | Коллективно |
| октябрь |  | 1,75 | Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники способов плавания, стартов и поворотов. Имитационные, подготовительные в воде и на суше | Коллективно |
|  | 1,75 | Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. | Коллективно |
|  | 1,75 | Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. | Коллективно |
|  |  | Теория. Физическая культура и спорт в Российской Федерации | Коллективно |
|  | 1,75 | Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. | Коллективно |
|  | 1,75 | Упражнения для изучения техники способов плавания. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Основы техники плавания и методики тренировки. | Коллективно |
|  | 1,75 | Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. | Коллективно |
| ноябрь |  | 1,75 | Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Совершенствование работы ног кроль. | Коллективно |
|  | 1,75 | Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Совершенствование работы ног кроль. | Коллективно |
|  | 1,75 | Гигиена и правила пользования инвентарем. Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Изучение стартов. Подготовительные упражнения. | Коллективно |
|  | 1,75 | Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. | Коллективно |
|  | 1,75 | Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).Совершенствование техники работы ног. | Коллективно |
|  | 1,75 | Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди. | Коллективно |
|  | 1,75 | Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди | Коллективно |
|  | 1,75 | Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде. | Коллективно |
| декабрь |  | 1,75 | Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде. | Коллективно |
|  | 1,75 | Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину. Изучение стартов с тумбы. | Коллективно |
|  | 1,75 | Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). | Коллективно |
|  | 1,75 | Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | Коллективно |
|  | 1,75 | Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину | Коллективно |
|  | 1,75 | Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину. | Коллективно |
|  | 1,75 | Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине. | Коллективно |
|  | 1,75 | Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине. | Коллективно |
| январь |  | 1,75 | Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование гребковых движений, работы ног, дыхания; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде. | Коллективно |
|  | 1,75 | Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование гребковых движений, работы ног, дыхания; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде. | Коллективно |
|  | 1,75 | Основы техники и тактики спорта. Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. | Коллективно |
|  | 1,75 | Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития | Коллективно |
|  | 1,75 | Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. | Коллективно |
|  | 1,75 | Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине. | Коллективно |
|  | 1,75 | Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине. | Коллективно |
|  | 1,75 | Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой. | Коллективно |
| февраль |  | 1,75 | Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой. | Коллективно |
|  | 1,75 | Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой. | Коллективно |
|  | 1,75 | Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине. | Коллективно |
|  | 1,75 | Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине. | Коллективно |
|  | 1,75 | Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде. | Коллективно |
|  | 1,75 | Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. . Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде. | Коллективно |
|  | 1,75 | Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше.Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде. | Коллективно |
|  | 1,75 | Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. | Коллективно |
| март |  | 1,75 | Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. | Коллективно |
|  | 1,75 | Правила и проведение соревнований. Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине | Коллективно |
|  | 1,75 | Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине. | Коллективно |
|  | 1,75 | Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине. | Коллективно |
|  | 1,75 | Старт из воды при плавании на спине. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Спады в воду, прыжки. Совершенствование работы ног кролем. | Коллективно |
|  | 1,75 | Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль. | Коллективно |
|  | 1,75 | Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль. | Коллективно |
|  | 1,75 | Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди. Прохождение отрезков 50 м на технику. Развитие быстроты. Скоростные упражнения на суше и воде. Совершенствование техники кроль на спине. | Коллективно |
| апрель |  | 1,75 | Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой. | Коллективно |
|  | 1,75 | Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые Совершенствование техники кроль на спине. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности | Коллективно |
|  | 1,75 | Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. | Коллективно |
|  | 1,75 | Текущий контроль (сдача нормативов ) | Коллективно |
|  | 1,75 | Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка. | Коллективно |
|  | 1,75 | Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка. | Коллективно |
|  | 1,75 | Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. | Коллективно |
|  | 1,75 | Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. | Коллективно |
| май |  | 1,75 | Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенсвуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. | Коллективно |
|  | 1,75 | Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. | Коллективно |
|  | 1,75 | Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. | Коллективно |
|  | 1,75 | Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног | Коллективно |
|  | 1,75 | Прикладное плавание. Ныряние в глубину. Основы спасения на воде | Коллективно |
|  | 1,75 | Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание. | Коллективно |
|  | 1,75 | Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине. | Коллективно |
|  | 1,75 | Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног | Коллективно |
|  | 1,75 | Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы ног кроль. | Коллективно |
|  |  | 1,75 | Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. | Коллективно |
| Всего часов | | 126 |  |  |

# Приложение №2

# Контрольные нормативы по плаванию

# 6-8 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень | НС | С | ВС | НС | С | ВС |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | | | Бег на 30 м | | |
| 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| Координация | Челночный бег 3х10 м | | | Челночный бег 3х10 м | | |
| 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине | | | Подтягивание из виса на низкой перекладине | | |
| 2 | 3 | 4 | 4 | 6 | 11 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | |
| 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| Скоростно- силовые качества | Прыжок в длину с места | | | Прыжок в длину с места | | |
| 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| Подъем туловища лежа на спине за 1 мин | | | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин | | |
| 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | | | | | |
|  | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |

**9-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | |
| Физическое качество | Юноши | | | Девушки | | | |
| Уровень | НС | С | ВС | НС | | С | ВС |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | | | Бег на 30 м | | | |
| 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | | 6,2 | 5,6 |
| Координация | Челночный бег 3х10 м | | | Челночный бег 3х10 м | | | |
| 9,6 | 9,3 | 7,2 | 9,0 | | 8,8 | 8,0 |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине | | | Подтягивание из виса на низкой перекладине | | | |
| 6 | 8 | 12 | 10 | | 12 | 18 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | |
| 20 | 24 | 36 | 8 | | 10 | 15 |
| Скоростно- силовые качества | Прыжок в длину с места | | | Прыжок в длину с места | | | |
| 170 | 190 | 215 | 150 | | 160 | 180 |
| Подъем туловища лежа на спине за 1 мин | | | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин | | | |
| 35 | 39 | 49 | 31 | | 34 | 43 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | | | | | | |
|  | +4 | +6 | +11 | | +5 | +8 | +15 |