

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 690
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ школа № 690

Невского района Санкт – Петербурга

протокол № 1 от 30.08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 690

Невского района Санкт – Петербурга

Соловьева В.Ю

Приказ № 47-п от 30.08 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА

«Морские звезды-2»

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации программы: 1 месяц.

Составитель: Коробовский Николай Николаевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «**Морские звезды 2**» (далее - программа) является программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р),
- Письмо минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 07.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию

Занятия по плаванию способствуют всесторонне гармоническому развитию личности учащегося и формируют основы грамотности в области плавания, а также прививают устойчивый интерес детей к занятиям по плаванию, укреплению здоровья, закаливанию организма, и совершенствованию таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координацию движений, что способствует укреплению «мышечного корсета, способствует выработке хорошей осанки. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу детьми контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Актуальность программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на организм. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система. В результате занятий активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов. Занятия способствуют формированию элементарных умений самостоятельного контроля над своим физическим развитием, готовности пробовать свои силы, желание побеждать и проявлять свою индивидуальность. Развитие этих качеств с детского возраста станет тем фундаментом, который обеспечит успешность жизни ребёнка в будущем. Через занятия по программе дети приобщаются к здоровому образу жизни и овладевают необходимым навыком плавания.

Адресат программы: дети в возрасте от 7 до 14 лет. В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития.

Цель общеобразовательной программы:

Физическое и личностное развитие ребенка, пропаганда здорового образа жизни через занятия плаванием.

Задачи:

Обучающие:

- научить держаться на воде;
- обучить основам техники плавания кроль на груди;
- приобрести физическую подготовленность
- обучить основам техники плавания кроль на спине;
- подготовить учащихся к участию в соревнованиях;
- сформировать необходимые теоретические знания в области гигиены плавания;
- научить самостоятельно регулировать физическую нагрузку.

Развивающие:

- способствовать развитию сопротивляемости организма к болезням организма;
- развивать двигательные навыки.
- приобрести физическую подготовленность
- повышать уровень физической подготовленности;
- развивать умение работать со специальным инвентарём;
- развивать способности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Воспитывающие:

- воспитывать трудолюбие;
- формировать умение добиваться намеченной цели;
- привить интерес к занятиям спортом.

Условия реализации программы

В объединение принимаются дети без специальной подготовки (все желающие), не имеющие противопоказаний для посещения бассейна. Программа занятий составлена в соответствии с возрастными психолого-педагогическими особенностями обучающихся.

При формировании учебных групп обязательно учитывается возраст занимающихся. В этом случае дети подразделяются на следующие возрастные группы:

- группа: дети 7-9 лет;
- группа: дети 10-12 лет;
- группа: дети 13-14 лет

В соответствии с возрастом корректируется учебный план. Для детей младшего школьного возраста увеличены учебные часы в разделе «Освоение с водой», для детей среднего школьного возраста увеличены учебные часы в разделах «Изучение техники плавания кроль на спине и кроль на груди».

Наполняемость групп:

1. год обучения – до 20 человек

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Бассейн (большая чаша);
2. Раздевальная – 1 помещение для девочек, 1 помещение для мальчиков.
3. Душевые комнаты – для девочек и для мальчиков.
4. Аппаратура (музыкальный центр);
5. Аудио и видео материал;
6. Инвентарь по плаванию (доски, нарукавники, нудлсы, мячики, спасательный шест).

Особенности организации образовательного процесса

Занятия групповые. Проводятся при продолжительности обучения 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: определяются педагогом самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- По количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы
- По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей основными формами учебно-тренировочной работы в бассейне школы являются:
 - групповые занятия;
 - теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований);
 - *коллективная* - организация работы с разновозрастными детьми из разных групп перед культурно-массовыми мероприятиями, участие в соревнованиях.

Формы проведения занятий: традиционное занятие, спортивные занятия на суши и водной глади, комбинированное занятие, соревнование, и т.д.

Структура занятий.

Занятие состоит из 3-х частей подготовительной, основной и заключительной, проводится в спортивном зале, и в воде. Первая и последняя части занятия проводятся обычно на суше, основная его часть в воде.

Планируемые результаты

Предметные:

- усвоят технику плавания основными стилями;
- приобретут необходимые навыки для участия в соревнованиях;
- приобретут знания из области здорового образа жизни;
- овладеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности в плавании и соревновательной деятельности;
- усвоят теоретические и практические навыки в области гигиены.

Метапредметные:

- повысят сопротивляемости организма к болезням;
- разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную системы;
- повысят выносливость, и физическую подготовленность;
- сумеют самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- овладеют приёмами самоконтроля, научатся добиваться намеченной цели.

Личностные:

- будут трудолюбивыми;
- приобретут чувство коллективизма;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- будут добиваться намеченной цели.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1	1		Обсуждение
2	Упражнения для изучения скольжения на груди и на спине. Выдохи в воду. Задержка дыхания под водой. Ныряние.			1	Беседа, наблюдение
3	Изучение техники работы ног			1	Наблюдение

	кролем на спине, с предметами и без.				
4	Изучение техники работы ног кролем на груди, с предметами и без.			1	Тематический контроль
5	Упражнение для изучения элементарных гребковых движений руками. С предметами и без.			1	Наблюдение
6	Основы техники плавания кроль на спине в полной координации.			1	Наблюдение Тематический контроль
7	Основы техники плавания кроль на груди в полной координации.			1	Наблюдение
8	Изучение стартовых прыжков с тумбочки. Развороты кувырком и маятником. Ныряние в глубину и в длину на задержке дыхания и на выдохе.			1	Наблюдение Тематический контроль
9	Кроль на груди и на спине в полной координации.			1	Обсуждение Наблюдение
11	Изучение техники ноги – дельфин в координации с дыханием.			1	Наблюдение Тематический контроль
12	Эстафеты. Соревнования.			1	Таблица результатов Обсуждение
	Итого:	12	1	11	Наблюдение

Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2019	29.05.2020	4 (36)	12 (108)	3 раза в неделю по 1 часу

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 690
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной образовательной программе
«Морские звезды-2»

Направленность: физкультурно-спортивная

Год обучения: 1 год

Группа: № 1, 2.

Возраст учащихся 7-14 лет

Задачи:

Обучающие:

- научить держаться на воде;
- обучить основам техники плавания кроль на груди;
- приобрести физическую подготовленность
- обучить основам техники плавания кроль на спине;
- подготовить учащихся к участию в соревнованиях;
- сформировать необходимые теоретические знания в области гигиены плавания;
- научить самостоятельно регулировать физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать двигательные навыки.
- приобрести физическую подготовленность
- повышать уровень физической подготовленности;
- развивать способности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Воспитывающие:

- воспитывать трудолюбие;
- привить интерес к занятиям спортом.

По окончании обучения по программе «Морские звезды 2» у занимающихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

Учащиеся должны знать:

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.

Главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. По программе идет скоординированная работа всех направлений деятельности, направленных на достижение единой цели за короткий срок, учитывая индивидуальные и возрастные особенности учащихся.

Календарно-тематическое планирование
1 год обучения
Вариант № 1
Группы № 1, 2.

СЕНТЯБРЬ

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	прак тика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		02.09.19		Обсуждение
2.	Упражнения для изучения скольжения на груди и на спине. Выдохи в воду. Задержка дыхания под водой. Ныряние.		1	04.09.2019		Беседа, наблюдение
3.	Изучение техники работы ног кролем на спине, с предметами и без.		1	06.09.2019		Наблюдение
4.	Изучение техники работы ног кролем на груди, с предметами и без.		1	09.09.2019		Тематический контроль
5	Упражнение для изучения элементарных гребковых движений руками. С предметами и без.		1	11.09.2019		Наблюдение
6	Основы техники плавания кроль на спине в полной координации.		1	13.09.2019		Наблюдение Тематический контроль
7	Основы техники плавания кроль на груди в полной координации.		1	16.09.2019		Наблюдение
8	Изучение стартовых прыжков с тумбочки. Развороты кувырком и маятником. Ныряние в глубину и в длину на задержке дыхания и на выдохе.		1	18.09.2019		Наблюдение Тематический контроль
9	Кроль на груди и на спине в полной координации.		1	20.09.2019		Обсуждение Наблюдение
10	Изучение техники ноги –		1	23.09.2019		Наблюдение

	дельфин в координации с дыханием.					Тематический контроль
11	Эстафеты. Соревнования.		1	25.09.2019		Таблица результатов Обсуждение
12	Итоговое занятие.		1	27.09.2019		Наблюдение
	Итого: 12	1	11			

ОКТАБРЬ

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		02.10.2019		Обсуждение
2.	Упражнения для изучения скольжения на груди и на спине. Выдохи в воду. Задержка дыхания под водой. Ныряние.		1	04.10.2019		Беседа, наблюдение
3.	Изучение техники работы ног кролем на спине, с предметами и без.		1	07.10.2019		Наблюдение
4.	Изучение техники работы ног кролем на груди, с предметами и без.		1	09.10.2019		Тематический контроль
5	Упражнение для изучения элементарных гребковых движений руками. С предметами и без.		1	11.10.2019		Наблюдение
6	Основы техники плавания кроль на спине в полной координации.		1	14.10.2019		Наблюдение Тематический контроль
7	Основы техники плавания кроль на груди в полной координации.		1	16.10.2019		Наблюдение
8	Изучение стартовых прыжков с тумбочки. Развороты кувырком и маятником. Ныряние в глубину и в длину на задержке дыхания и на выдохе.		1	18.10.2019		Наблюдение Тематический контроль
9	Кроль на груди и на спине в		1	21.10.2019		Обсуждение

	полной координации.					Наблюдение
10	Изучение техники ноги – дельфин в координации с дыханием.		1	23.10.2019		Наблюдение Тематический контроль
11	Эстафеты. Соревнования.		1	25.10.2019		Таблица результатов Обсуждение
12	Итоговое занятие.		1	28.10.2019		Наблюдение
	Итого: 12	1	11			

НОЯБРЬ

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		01.11.2019		Обсуждение
2.	Упражнения для изучения скольжения на груди и на спине. Выдохи в воду. Задержка дыхания под водой. Ныряние.		1	04.11.2019		Беседа, наблюдение
3.	Изучение техники работы ног кролем на спине, с предметами и без.		1	06.11.2019		Наблюдение
4.	Изучение техники работы ног кролем на груди, с предметами и без.		1	08.11.2019		Тематический контроль
5	Упражнение для изучения элементарных гребковых движений руками. С предметами и без.		1	11.11.2019		Наблюдение
6	Основы техники плавания кроль на спине в полной координации.		1	13.11.2019		Наблюдение Тематический контроль
7	Основы техники плавания кроль на груди в полной координации.		1	15.11.2019		Наблюдение
8	Изучение стартовых прыжков с тумбочки. Развороты кувырком и мятником. Ныряние в глубину и в длину на 20задержке дыхания и на		1	18.11.2019		Наблюдение Тематический контроль

	выдохе.					
9	Кроль на груди и на спине в полной координации.		1	22.11.2019		Обсуждение Наблюдение
10	Изучение техники ноги – дельфин в координации с дыханием.		1	25.11.2019		Наблюдение Тематический контроль
11	Итоговое занятие.		1	27.11.2019		Наблюдение
12	Эстафеты. Соревнования.		1	29.11.2019		Таблица результатов Обсуждение
	Итого: 12	1	11			

ДЕКАБРЬ

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		02.12.2019		Обсуждение
2.	Упражнения для изучения скольжения на груди и на спине. Выдохи в воду. Задержка дыхания под водой. Ныряние.		1	04.12.2019		Беседа, наблюдение
3.	Изучение техники работы ног кролем на спине, с предметами и без.		1	06.12.2019		Наблюдение
4.	Изучение техники работы ног кролем на груди, с предметами и без.		1	09.12.2019		Тематический контроль
5	Упражнение для изучения элементарных гребковых движений руками. С предметами и без.		1	11.12.2019		Наблюдение
6	Основы техники плавания кроль на спине в полной координации.		1	13.12.2019		Наблюдение Тематический контроль
7	Основы техники плавания кроль на груди в полной координации.		1	16.12.2019		Наблюдение
8	Изучение стартовых прыжков с тумбочки. Развороты кувырком и маятником. Ныряние в		1	18.12.2019		Наблюдение Тематический контроль

	глубину и в длину на задержке дыхания и на выдохе.					
9	Кроль на груди и на спине в полной координации.		1	20.12.2019		Обсуждение Наблюдение
10	Изучение техники ноги – дельфин в координации с дыханием.		1	23.12.2019		Наблюдение Тематический контроль
11	Итоговое занятие.		1	25.12.2019		Наблюдение
12	Эстафеты. Соревнования.		1	27.12.2019		Таблица результатов Обсуждение
	Итого: 12	1	11			

ЯНВАРЬ

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		06.01.20		Обсуждение
2.	Упражнения для изучения скольжения на груди и на спине. Выдохи в воду. Задержка дыхания под водой. Ныряние.		1	08.01.20		Беседа, наблюдение
3.	Изучение техники работы ног кролем на спине, с предметами и без.		1	10.01.20		Наблюдение
4.	Изучение техники работы ног кролем на груди, с предметами и без.		1	13.01.20		Тематический контроль
5	Упражнение для изучения элементарных гребковых движений руками. С предметами и без.		1	15.01.20		Наблюдение
6	Основы техники плавания кроль на спине в полной координации.		1	17.01.20		Наблюдение Тематический контроль
7	Основы техники плавания кроль на груди в полной координации.		1	20.01.20		Наблюдение
8	Изучение стартовых прыжков с тумбочки.		1	22.01.20		Наблюдение Тематический контроль

	Развороты кувырком и маятником. Ныряние в глубину и в длину на задержке дыхания и на выдохе.					й контроль
9	Кроль на груди и на спине в полной координации.		1	24.01.20		Обсуждение Наблюдение
10	Изучение техники ноги – дельфин в координации с дыханием.		1	27.01.20		Наблюдение Тематический контроль
11	Итоговое занятие. Эстафеты. Соревнования.		2	29.01.20		Наблюдение
	Итого: 12	1	11			

ФЕВРАЛЬ

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		03.02.20		Обсуждение
2.	Упражнения для изучения скольжения на груди и на спине. Выдохи в воду. Задержка дыхания под водой. Ныряние.		1	05.02.20		Беседа, наблюдение
3.	Изучение техники работы ног кролем на спине, с предметами и без.		1	07.02.20		Наблюдение
4.	Изучение техники работы ног кролем на груди, с предметами и без.		1	10.02.20		Тематический контроль
5	Упражнение для изучения элементарных гребковых движений руками. С предметами и без.		1	12.02.20		Наблюдение
6	Основы техники плавания кроль на спине в полной координации.		1	14.02.20		Наблюдение Тематический контроль
7	Основы техники плавания кроль на груди в полной координации.		1	17.02.20		Наблюдение
8	Изучение стартовых прыжков с тумбочки. Развороты кувырком и		1	19.02.20		Наблюдение Тематический контроль

	маятником. Ныряние в глубину и в длину на задержке дыхания и на выдохе.					
9	Кроль на груди и на спине в полной координации.		1	21		Обсуждение Наблюдение
10	Изучение техники ноги – дельфин в координации с дыханием.		1	24.02.20		Наблюдение Тематический контроль
11	Эстафеты. Соревнования.		1	26.02.20		Таблица результатов Наблюдение
12	Итоговое занятие.		1	28.02.20		Наблюдение Обсуждение
	Итого: 12	1	11			

МАРТ

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		02.03.20		Обсуждение
2.	Упражнения для изучения скольжения на груди и на спине. Выдохи в воду. Задержка дыхания под водой. Ныряние.		1	04.03.20		Беседа, наблюдение
3.	Изучение техники работы ног кролем на спине, с предметами и без.		1	06.03.20		Наблюдение
4.	Изучение техники работы ног кролем на груди, с предметами и без.		1	09.03.20		Тематический контроль
5	Упражнение для изучения элементарных гребковых движений руками. С предметами и без.		1	11.03.20		Наблюдение
6	Основы техники плавания кроль на спине в полной координации.		1	13.03.20		Наблюдение Тематический контроль
7	Основы техники плавания кроль на груди в полной		1	16.03.20		Наблюдение

	координации.					
8	Изучение стартовых прыжков с тумбочки. Развороты кувырком и маятником. Ныряние в глубину и в длину на задержке дыхания и на выдохе.		1	18.03.20		Наблюдение Тематический контроль
9	Кроль на груди и на спине в полной координации.		1	20.03.20		Обсуждение Наблюдение
10	Изучение техники ноги – дельфин в координации с дыханием.		1	23.03.20		Наблюдение Тематический контроль
11	Итоговое занятие..		1	25.03.20		Наблюдение
12	Эстафеты. Соревнования		1	27.03.20		Таблица Наблюдение
	Итого: 12	1	11			

АПРЕЛЬ

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		01.04.20		Обсуждение
2.	Упражнения для изучения скольжения на груди и на спине. Выдохи в воду. Задержка дыхания под водой. Ныряние.		1	03.04.20		Беседа, наблюдение
3.	Изучение техники работы ног кролем на спине, с предметами и без.		1	06.04.20		Наблюдение
4.	Изучение техники работы ног кролем на груди, с предметами и без.		1	08.04.20		Тематический контроль
5	Упражнение для изучения элементарных гребковых движений руками. С предметами и без.		1	10.04.20		Наблюдение
6	Основы техники плавания кроль на спине в полной координации.		1	13.04.20		Наблюдение Тематический контроль
7	Основы техники плавания кроль на груди в полной		1	15.04.20		Наблюдение

	координации.					
8	Изучение стартовых прыжков с тумбочки. Развороты кувырком и маятником. Ныряние в глубину и в длину на задержке дыхания и на выдохе.		1	17.04.20		Наблюдение Тематический контроль
9	Кроль на груди и на спине в полной координации.		1	20.04.20		Обсуждение Наблюдение
10	Изучение техники ноги – дельфин в координации с дыханием.		1	22.04.20		Наблюдение Тематический контроль
11	Итоговое занятие.		1	24.04.20		Наблюдение
12	Эстафеты. Соревнования.		1	27.04.20		Таблица результатов
	Итого: 12	1	11			

МАЙ

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Гигиена пловца. Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1		04.05.20		Обсуждение
2.	Упражнения для изучения скольжения на груди и на спине. Выдохи в воду. Задержка дыхания под водой. Ныряние.		1	06.05.20		Беседа, наблюдение
3.	Изучение техники работы ног кролем на спине, с предметами и без.		1	08.05.20		Наблюдение
4.	Изучение техники работы ног кролем на груди, с предметами и без.		1	11.05.20		Тематический контроль
5	Упражнение для изучения элементарных гребковых движений руками. С предметами и без.		1	13.05.20		Наблюдение
6	Основы техники плавания кроль на спине в полной координации.		1	15.05.20		Наблюдение Тематический контроль
7	Основы техники плавания кроль на груди в полной		1	18.05.20		Наблюдение

	координации.					
8	Изучение стартовых прыжков с тумбочки. Развороты кувырком и маятником. Ныряние в глубину и в длину на задержке дыхания и на выдохе.		1	20.05.20		Наблюдение Тематический контроль
9	Кроль на груди и на спине в полной координации.		1	22.05.20		Обсуждение Наблюдение
10	Изучение техники ноги – дельфин в координации с дыханием.		1	25.05.20		Наблюдение Тематический контроль
11	Итоговое занятие.		1	27.05.20		Наблюдение
12	Эстафеты. Соревнования.		1	29.05.20		Таблица результатов
	Итого: 12	1	11			

Содержание

1-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория:

Введение в программу. Основы ТБ и правил поведения в бассейне. ОТ на занятиях и за пределами бассейна. Форма одежды и гигиена. История спорта и олимпийского движения.

2. Гигиена пловца.

Теория:

Здоровый образ жизни, двигательный режим. Водные процедуры. Влияние воды на организм человека.

3. Общеразвивающие и специальные упражнения.

Теория:

Контроль при выполнении тренировочных заданий. Значение внимания. Дозировка нагрузки.

Практика:

Бег, ходьба, прыжки. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, ног, туловища, живота, спины. Передвижение шагом, бегом, прыжками. Гимнастика пловца - имитационные упражнения. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, ног. Упражнения с предметами, игровые задания. Махи руками разноимённо и однонаправленно. Имитация плавательных движения лёжа на полу на спине и на груди. Отжимания от пола, пресс. Упражнение “бёрпи”.

Погружение, открывание глаз; «Стрелочка», «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Ныряния с длительной задержкой дыхания. Игры «Сбор урожая», эстафеты с предметами. Прыжки с бортика в воду в группировке и «солдатином», ориентирование под водой по заданиям. Освоение с глубокой водой в большом бассейне: плавание с предметами: нудлс и пояс.

4. Упражнения по освоению с водой.

Практика: Передвижение в воде по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки; в заданном направлении и т.д.)

- Погружение в воду (различные варианты)
- Упражнение на изучение вдоха и выдоха в воду
- Скольжение на груди (с различным положением рук)
- Скольжение на спине (с различным положением рук).

5. Изучение техники плавания кролем на спине и груди.

Практика:

Терминология. Особенности при выполнении индивидуальных заданий. Просмотр диаграмм техники плавания. Команды тренера в бассейне.

Изучение техники работы ног/с доской/. Элементарные гребковые движения руками. Упражнения на дыхание/выдох в воду/. Совершенствование техники работы ног/12-25 м/. Сочетание работы рук и дыхания. Координация работы рук и ног на задержке дыхания. Совершенствование техники работы рук и ног, отдельно и в сочетании. Кроль в полной координации - 25 м без учета времени.

- Движения ногами кролем на груди и на спине, держась руками за неподвижную опору (на груди – с дыханием).
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с подвижной опорой.
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами кролем на груди и на спине без опоры.
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с различными положениями рук и с различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами кроль на груди и на спине с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.
- Плавание кролем на груди и на спине в полной координации с различными вариантами дыхания.

6. Имитационные упражнения

Теория:

Правила поведения при выполнении упражнений на суши. Техника безопасности. Организационные особенности групповых занятий.

Практика:

- упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.);
 - имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.);
- имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).

Итоговое занятие

Подведение итогов. Умение распределять силы на соревновании.

Практика:

Выполнение практических нормативов, игры эстафеты.

Методическое обеспечение программы

Формы оценки результативности:

Для проверки эффективности освоения программы предполагается сдача контрольных нормативов.

Формы занятий.

Занятия проводятся в форме тренировок, соревнований, тестирований.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Чтобы достичь поставленной цели программы, используются разнообразные методы обучения:

1. Словесные (рассказ, инструктаж, беседа, объяснение).
2. Наглядные (показ, демонстрация).
3. Практические (выполнение упражнений, тренировки, соревнования).

Как правило, занятие включает в себя теоретическую часть (это беседа, рассказ, объяснение) и практическую часть- показ упражнений и приемов педагогом или наиболее подготовленными учениками и их освоение воспитанниками. Для закрепления, изученного применяются многократные повторения упражнений в простейших условиях, постепенно усложняя их по мере усвоения (принцип «от простого к сложному»). Упражнения соответствуют физической подготовленности детей (принцип доступности). Изучая сложные

упражнения, сначала формируется общее представление об упражнении, а затем оно изучается по частям.

Изученные упражнения применяются во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Педагог должен:

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, одеждой и обувью занимающихся.

Педагогическая диагностика предполагает:

- личные беседы с детьми и их родителями;
- анализ результатов обучающихся, как в тренировочном, так и в соревновательном плане.

Учебный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, применения передового спортивного опыта.

Список литературы

Для педагога:

1. Михайлов С.С. Биохимические основы спортивной работоспособности: учебно-методическое пособие. С.С Михайлов; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 2004. -108 с.
2. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с. ил.
3. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху – М., 2012
4. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. книга 1 под общ. ред. В. Н. Платонова 2012.
5. Викулов АД. Плавание. -М.: Владос-пресс, 2003.

Для детей:

1. Булгакова Н.Ж. «Познакомьтесь — плавание. Первые шаги в спорте» Москва, 2002
2. Дрюэт Д. Плавание. АСТ, 2002
3. Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. «Слово», 2004.
4. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. -М.:Аванта+, 2001.-624с.:ил

Контрольные нормативы по разделу «Основы техники плавания»

Возраст занимающихся	Кроль на груди (способность проплыть, м)	Кроль на спине (способность проплыть, м)
7-9 лет	«Отлично» - 50 «Хорошо» - 25 «Удовлетворительно» 12,5	«Отлично» - 50 «Хорошо» - 25 «Удовлетворительно» -12,5
10-12 лет	«Отлично» - 75 «Хорошо» - 50 «Удовлетворительно» - 25	«Отлично» - 75 «Хорошо» - 50 «Удовлетворительно» - 25
13-14 лет	«Отлично» - 100 «Хорошо» - 75 «Удовлетворительно» - 50	«Отлично» - 100 «Хорошо» - 75 «Удовлетворительно» - 50