

Автономная некоммерческая организация дополнительного образования
«Магнитогорская школа плавания «БВТ»
455044, Россия, Челябинская область г. Магнитогорск, просп. Ленина, 77

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора АНО ДО «Магнитогорская школа
плавания «БВТ» № 1-д от 01 августа 2023 года

Дополнительная общеобразовательная программа
«Азы плавания»
Направленность: физкультурно-спортивная

Вид программы: модифицированная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 6-9 лет
Срок реализации: 1 год (108 часов)

Авторы-составители:
методист
Соколова Ирина Николаевна

Магнитогорск, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Нормативно-правовые основы программы	4
1.2 Отличительные особенности программы	5
1.3 Цели и задачи программы	6
1.4 Адресность программы	7
1.5 Сроки реализации и объем программы	8
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1 Учебный план	9
2.2 Содержание учебного плана	12
2.3 Планируемые результаты освоения программы	15
2.4 Система оценки достижения планируемых результатов	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
3.1 Календарный учебный график	19
3.2 Материально-технические условия реализации программы	19
3.3 Кадровые условия реализации программы	20
3.4 Формы аттестации, текущего контроля успеваемости	20
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	26
ПРИЛОЖЕНИЯ	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Азы плавания» - является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в Автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Магнитогорская школа плавания «БВТ» (далее - Организация). Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов и ориентирована на укрепление здоровья, физическое совершенствование, формирование навыков спортивного мастерства, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями подростка.

Актуальность программы заключается в формировании здоровья обучающихся, полноценного развития их организма. Воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств, обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста, оказывает существенное влияние на состояние их здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности.

Работоспособность мышц у обучающихся невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Им более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в бесспорном положении укрепляет стопы ног ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких

Педагогическая целесообразность программы обусловлена систематическими занятиями плаванием, содействием воспитанию у обучающихся сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразие упражнений в воде способствует совершенствованию двигательных навыков и способностей обучающихся.

1.1 Нормативно-правовые основы программы

Программа разработана в соответствии с требованиями действующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «О реализации Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 22.01.2021 № 01/123 «Об организации работы по внедрению Концепции организационно-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся Челябинской области в 2 Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «О реализации Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области»;

– Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ различной направленности (ГБУ ДПО «ЧИППКРО», 2018»);

– Устава Автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Магнитогорская школа плавания «БВТ».

1.2 Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является использование современной 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 следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Для каждого обучаемого находят те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Обучение, построенное на таком принципе более эффективно. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых

1.3 Цели и задачи программы

Цель: Овладение жизнесберегающими и здоровьесберегающими навыками плавания.

Задачи:

Оздоровительные:

- разгрузка позвоночника;
- укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие силовой выносливости мышц, коррекция плоскостопия;
- коррекционно-реабилитационное развитие двигательной активности;

Развивающие:

- общее физическое развитие, выработка двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- расширять знания о значении занятий плаванием;
- учить движениям рук и ног при различных способах плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;

Валеологические:

- улучшение психоэмоционального состояния;
- снятие психологической напряженности и создание позитивного настроения;
- выработка привычек здорового образа жизни;
- привитие жизненно-важных гигиенических навыков;

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств, дисциплины и организованности;

- выработка осознанного и ответственного отношения к своим поступкам, к взаимодействию со сверстниками.

1.4 Адресность программы

Осваивать программу могут обучающиеся в возрасте от 6 лет до 9 лет, прошедших медицинский осмотр и допущенных врачом к занятиям плаванием. Набор в группы осуществляется на свободной основе, по желанию обучающихся заниматься плаванием. Программа разработана с учетом особенностей психофизиологического развития обучающихся данного возраста.

Шестой, седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так, как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации.

Это может стать причиной травм, не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг (в 3-4 года) до 32-34 кг.

К восьми годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к семи годам примерно 42 вдоха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-9 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у обучающихся (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

При комплектовании группы обязательно учитывается уровень плавательной подготовленности, которая определяется степенью владения навыком «Владеющие техникой спортивных способов плавания».

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

1.5 Сроки реализации и объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, из расчета 36 недель, 108 часов в год (1,5 часа 2 раза в неделю). В группе обучаются до 10 человек. В структуру программы входит три блока: теория, практика (ОФП, плавание), контрольные испытания. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта. Программа ориентирована на применение комплекса форм и методов проведения занятий.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам,
- контрольные испытания.

По дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие на суше (вне чаши бассейна), и затем занятие непосредственно в воде.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Макс количество очасов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
1 год обучения	6-9	10	3	Уровень спортивных результатов, выполнения нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке.

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктажи	1	1		Беседа, опрос. Первичная оценка физических показателей. Наблюдение
1.1.	Основы освоения водной среды	1	-	1	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
1.1.1	Плотность, вязкость, прозрачность	3	-	3	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
1.1.2	Постановка прав дыхания	3	-	3	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
1.1.3	Скольжения на груди, на спине	3	-	3	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
1.1.4	Передвижения	3	-	3	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.	Техника плавания	5	-	5	Наблюдение, опрос, выполнение

					упражнений
2.1	Техника плавания способом «Кроль на спине»				
2.1.1	Техника плавания способом «Кроль на спине» Равномерное плавание (по элементам и в координации)	5	-	5	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.1.2	Техника плавания способом «Кроль на спине» Переменное плавание (темп, шаг, ритм).	5	-	5	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.2	Техника плавания способом «Кроль на груди»				
2.2.1	Техника плавания способом «Кроль на груди» Равномерное плавание (по элементам и в координации).	5	-	5	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.2.2	Техника плавания способом «Кроль на груди» Переменное плавание (темп, шаг, ритм).	5	-	5	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.3	Техника плавания способом «басс»				
2.3.1	Техника плавания способом «басс» Равномерное плавание (по элементам и в координации)	5	-	5	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.3.2	Техника плавания способом «Басс» Переменное плавание(темп, шаг, ритм).	5	-	5	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.4	Прикладное плавание				
2.4.1	Прикладное плавание (Освобождение от захватов)	2	-	2	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.4.2	Прикладное плавание (Буксировка)	2	-	2	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.4.3	Прикладное плавание (Транспортировка)	2	-	2	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.4.4	Прикладное плавание (Ныряние)	2	-	2	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений

2.5	Техника плавания способом «Баттерфляй» равномерное плавание (по элементам и в координации)	9	-	9	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.6	Техника плавания способом комплекс				
2.6.1	Техника плавания способом «комплекс». Равномерное плавание	5	-	5	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.6.2	Техника плавания способом «комплекс». Переменное плавание	5	-	5	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.6.3	Техника плавания способом «комплекс». Интервальное плавание	3	-	3	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.6.4	Техника плавания способом «комплекс». Повторное плавание	4	-	4	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.7	Техника плавания всеми спортивными способами. Интервальное плавание	5	-	5	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.7.1	Техника плавания всеми спортивными способами. Повторное плавание	5	-	5	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.8	Техника стартов и поворотов				
2.8.1	Техника стартов и поворотов всеми спортивными способами	5	-	5	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.8.2	Техника стартов и поворотов в комплексном плавании	4	-	4	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
2.9	Промежуточный и итоговая аттестация				
2.9.1	Промежуточная аттестация	4	-	4	Сдача нормативов и плавание отрезков (50 и 100 метров). Оценка

					физических показателей и сравнение с другими показателям.
2.9.2	Итоговая аттестация	2		2	Сдача нормативов и плавание отрезков (200м способом «комплексное плавание»)
	итого	108	1	107	

2.2 Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: ознакомить обучающихся с планом работы на новый учебный год. Повторить технику безопасности на воде. Правила личной гигиены.

Практика: Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Повторение имитационных упражнений всех видов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй)

Теоретическая подготовка

Включает в себя приобретение знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям плаванием. Учебный материал распределяется на весь период обучения и излагается в доступной форме.

- «техника безопасности на занятиях»;
- «правила соревнований»
- «правила судейства»
- «темп, шаг, ритм» в плавании

Общая физическая подготовка

Занятия проводятся «на суше», они направлены на разностороннюю физическую подготовку обучающихся.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спи-пой вперед, с различными движениями рук, в полу-приседе и т.п.);
- общеразвивающие упражнения (без предметов, с партнером, в упорах о скамейку);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. (Водное поло. Караси и Щука)

Специальная физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка)

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа), поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Плавание в парах, тройках, четверках.

Развитие выносливости:

Плавание на большие дистанции, длительное время

Развития гибкости и координационных способностей

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения. *Развитие быстроты* (скоростная подготовка)

Плавание на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Техническая подготовка

Занятия проводятся на воде и на суше, они направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым

способом без ошибок, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Тактическая подготовка

Включает в себя изучение принципов распределения силы на различных дистанциях, разработка тактики поведения. Подготовка к соревнованиям, подготовка к эстафете.

Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся группы СПСМ регулярно привлекаются в качестве помощников педагога для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, и основным техническим элементам, и приемам. Должны знать правила соревнований

Выполнение контрольных нормативов (УМК)

Основной формой контроля является выполнение тестовых заданий, которые проводятся в начале 1-2 занятия, середине 49; 81 занятия и конце учебного года 107-108. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки приобретение соревновательного опыта. Соревнования в плавании - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану);
- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и лично-командные.

Соревнования проводятся по предварительному согласованному, утвержденному графику.

2.3 Планируемые результаты освоения программы

Универсальными компетенциями обучающихся по плаванию являются:

- умения организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по плаванию, являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия в плавании и из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными способами освоения, обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение плавания в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

–оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

–организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

–бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на занятии.

–организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

–характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

–взаимодействовать со сверстниками с соблюдением правил поведения во время участия в подвижных играх и соревнованиях;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

–находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными воспитанниками, выделять отличительные признаки и элементы;

–выполнять технические действия в плавании и из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные умения и навыки различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «плавания», «режим дня», «правила соревнований»;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз, уроков плавания, закаливания, прогулок на свежем воздухе,

подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий плаванием на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в бассейне, так и на открытом водоеме), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий плаванием.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2.4 Система оценки достижения планируемых результатов

Для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации и плавание отрезка в 200 метров «комплексным плаванием». Результатом сдачи нормативов аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки (Приложение 1).

Для проверки результатов промежуточного освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации (Приложение 1, Приложение 4), а также плавание отрезков 50 и 100

метров. Также для определения изменений каких-либо показателей проводится оценка физических показателей и их сравнение с нулевыми/промежуточными показателями. Для оценки приводятся «Средние показатели физических качеств (по Э.Я. Степаненковой)» (Приложение 2).

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебных периодов:

I полугодие с 01.09.2023 г. по 31.12.2023 г.;

Каникулы с 01.01.2024 г. по 08.01.2024 г.

II полугодие с 01.01.2024 г. по 31.05.2024 г.

Летний период работы с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г.

Продолжительность занятий:

45 + 45 минут, 36 учебные недели, занятия 2 раза в неделю

Количество смен – 2.

«Нулевой срез» проводится 08.09.2023 г.

Промежуточная аттестация 27.12.2023г. и 23.03.2024 г.

Итоговый зачет (итоговая аттестация) 27.05.2024 г. и 29.05.2025 г.

Календарный учебный график составляется на учебный год для каждой учебной группы, обучающейся по программе.

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно– гигиенических правил:

–бассейн площадью 500 м²;

–оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма из воды;

- 8 разделительных дорожек длиной 25 метров, которые используются в качестве поддерживающих и страхующих средств;

- вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- оборудованные душевые и раздевалки.

Наличие специального инвентаря и оборудования:

- длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся;
- плавательные доски;
- колобашки;
- круги;
- ласты;
- трубки для плавания;
- лопатки;
- секундомер;
- свисток.

3.3 Кадровые условия реализации программы

- педагог дополнительного образования, обладающий знаниями и умениями в области физической культуры, спорта и плавания, в частности.

- педагог каждые 3 года проходит повышение квалификации
- медицинская сестра плавательного бассейна;
- лаборант;
- уборщица помещений бассейна;
- рабочий по обслуживанию бассейна.

3.4 Формы аттестации, текущего контроля успеваемости

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом пловцов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы.

Формой отслеживания текущего контроля успеваемости является наблюдение и опросы (Приложение 5).

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов являются «нулевой», промежуточные и итоговый срезы. Протоколы сдачи нормативов находятся в Приложение 4.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений (см. Приложение 1, Приложение 4).

«Нулевой срез» проводится 09.09 в виде первичной оценке физических показателей (выполнение контрольных упражнений) (Приложение 1, Приложение 4).

Промежуточные срезы проводятся в виде:

- Плавание отрезков: 50 метров в декабре;
- Плавание отрезков: 100м способом «комплекс» в марте;
- Выполнение контрольных упражнений (Приложение 1, Приложение 4).

Итоговый зачет проводится в мае в виде:

- Плавание отрезка в 200м «комплексное плавание»;
- сдачей нормативов (Приложение 1, Приложение 4).

Во время промежуточных и итогового срезов проводится оценка физических показателей и сравнение с нулевыми/промежуточными показателями (Приложение 2). Для оценки показателей и оценки уровня подготовки приводятся «Средние показатели физических качеств (по Э.Я. Степаненковой)».

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность,

развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Данные педагогического контроля, самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей.

Результатом реализации программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и муниципальных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Методическое, информационное, дидактическое обеспечение программы
Основные принципы, формы и методы образовательного процесса

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности на занятиях по спортивному плаванию.

Учитывая разный уровень физической подготовки обучающихся, в начале учебного курса необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения.

В ходе выполнения физических упражнений применяются следующие методы:

- *словесный*: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок).

- *наглядный*: показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде.

- ✓ *практический*: упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка

- ✓ *разучивание по частям*: основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом;

большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным

✓ разучивание в целом: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений

- *повторный метод*: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил

- *соревновательный метод*: прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию

Применение дополнительных ориентиров

На первых занятиях необходимо научить ребёнка определять положение тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх – низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направления движения тела вперёд – назад, вправо – влево и т. д.

Непосредственная помощь педагога

Помощь, оказываемая педагогом во время занятий с детьми, может быть самой разнообразной: сопровождение выполнения упражнений подсчётом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание, непосредственная страховка и т.п.

Структура занятия

Занятия имеют общую структуру, состоят из трёх частей с ориентировочным распределением времени на подготовительную часть – 5-10 минут, основную часть – 30-35 минут, заключительную часть – 5-10 минут.

Подготовительная часть. Построение в шеренгу, приветствие, поимённая переключка, сообщение задач, краткий инструктаж по технике

безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение санитарно-гигиенических процедур. Подготовительные упражнения в воде.

Основная часть. Знакомство и формирование правильных двигательных навыков плавания разными методами. Овладение элементами техники плавания (изучение нового материала или повторение пройденного). Увеличение двигательного запаса плавательных движений и возможность выбора спортивного способа плавания.

Заключительная часть. Постепенное снижение нагрузки, упражнения для отдыха, организованный выход из воды, переключки, подведение итогов, проведение санитарно-гигиенических процедур, организованный уход.

СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986 – 191с
2. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009 – 400с
3. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003
4. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. - М.: Комитет Российской Федерации по физической культуре. Всероссийская федерация плавания, 1993
5. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ/ под общей ред. Л.П.Макаренко. - М., 1983
6. Плавание. Правила соревнований Д.Ф.Белов, Е.Г.Борисов, Г.М.Ерохин, Ф.М.Михайлов Официальное издание Всероссийской федерации плавания М., 2008.64 с.
7. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П.- М.:Всероссийская федерация плавания, 2000
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995
9. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006- 216с
10. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
13. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
14. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013

15. Йен Маклауд Анатомия плавания, ООО «Попурри» г. Минск, 2011
16. Плавание, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство» Эксмо», 2013

Список интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Департамент физической культуры и спорта ЯНАО (<http://yamal-sport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Всероссийская федерация плавания. <http://russwimming.ru> -
10. <http://www.swimming.ru/>
11. <http://swim-video.ru/>
12. <http://www.sportvisor.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Контрольные нормативы для обучающихся (на выбор)

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3х10м; с	6,1	6,5
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,5
Наклон вперед с возвышения	Выполнить упр. технически правильно	
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	155	130
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6м	6м
Техника плавания		
Плавание избранным способом	Выполнить упр. технически правильно 200м комплексное плавание	
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Примечание: + норматив считается выполнен при улучшении показателя		

Сводная таблица уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием.

Приложение

Фамилия, Имя ребенка	Навыки плавания									Физические качества											
	Начало года			Середина года			Конец года			Быстрота			Сила			Выносливость			Гибкость		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	УВ	БИ	УМ	УВ	БИ	УМ	УЛ	БИ	УХ	УЛ	БИ	УХ

Примечание.

В – высокий уровень, С – средний уровень, Н – низкий уровень,

УВ – увеличился, БИ – без изменений, УМ – уменьшился, УЛ – улучшился, УХ – ухудшился.

Средние показатели физических качеств (по Э.Я. Степаненковой)

Пол	Быстрота, с			Сила, кол-во раз			Гибкость, см			Выносливость, м		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Мальчики 6-7 лет	8-9	10-11	12 и более	8 и более	5-7	4 и менее	45 и более	40-44	39 и менее	14-16	11-13	10 и менее
Девочки 6-7 лет	9-10	11-12	13 и более	7 и более	4-6	3 и менее	50 и более	45-49	44 и менее	14-16	11-13	10 и менее

Примечание.

В – высокий уровень, С – средний уровень, Н – низкий уровень

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Спортивное плавание - совершенствование мастерства»

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	09.09.	9.00-9.45	Теоретическая работа, проверка плавательной подготовленности	1 0,5/0,5	Вводное занятие. Инструктаж по программе вводного инструктажа для обучающихся, «Нулевой срез»	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, первичная оценка физических показателей (выполнение контрольных упражнений).
Основы освоения водной среды (11ч)								
2	Сентябрь,	11.09	9.00-9.45	Практическая работа	3	Освоение с водной средой:	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос.
		13.09			1	ознакомление со свойствами воды:		
		16.09			1	плотностью; прозрачностью;		
					1	вязкостью.		
3	Сентябрь		9.00-9.45	Практическая работа	3	Освоение с водной средой: постановка правильного дыхания в	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений.
		18.09			1			

		20.09			1	воде; горизонтальное положение тела в воде.		.
		23.09			1			

4	Сентябрь	25.09 27.09 30.09	9.00-9.45	Практическа я работа	3 1 1 1	Освоение с водной средой: постановка правильного дыхания в воде, скольжение на груди, на спине.	Плавател ьный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений. .
5	Октябрь	02.10 04.10	9.00-9.45	Практическая работа	2 1 1	Освоение с водной средой: постановка правильного дыхания в воде, передвижения в воде.	Плавател ьный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений.
Техника плавания (95,5 практика+0,5 теория)								
6	Октябрь	07.10 09.10 11.10 14.10 16.10 18.10	9.00-9.45	Практическая работа	6 1 1 1 1 1	Техника плавания «Кроль на спине» Равномерное плавание (По элементам и в координации)	Плавател ьный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений.

7	Октябрь	21.10	9.00-9.45	Практическая работа	6	Техника плавания «Кроль на спине» Переменное плавание(темп; шаг; ритм)	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений.
		23.10			1			
		25.10			1			
		28.10			1			
		30.10			1			
		01.11			1			
8	Ноябрь	06.11	9.00-9.45	Практическая работа	6	Техника плавания «Кроль на груди» Равномерное плавание (По элементам и в координации)	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений.
		08.11			1			
		11.11			1			
		13.11			1			
		15.11			1			
		18.11			1			

9	Ноябрь		9.00-9.45	Практическая работа	6	Техника плавания «Кроль на груди» Переменное плавание(темп; шаг; ритм)	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений.
	Декабрь	20.11			1			
		22.11			1			
		25.11			1			

		27.11			1			
		29.11			1			
		02.12			1			
10	Декабрь	04.12	9.00-9.45	Практическая работа	6	Техника плавания способом «брасс»	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений.
		06.12			1	Равномерное плавание		
		09.12			1	(По элементам и в координации)		
		11.12			1			
		13.12			1			
		16.12			1			
11	Декабрь	18.12	9.00-9.45	Практическая работа	4	Техника плавания способом брасс	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений.
		20.12			1	Переменное		
		23.12			1	плавание(темп;		
		25.12			1	шаг; ритм)		

12	Декабрь	27.12	9.00-9.45	Практическая работа	2 1	Промежуточный срезПлавание отрезков.	Плавательный бассейн	Контрольное занятие (промежуточный срез) со сдачей нормативов. Оценка физических показателей и сравнение с первичными показателями.
----	---------	-------	-----------	---------------------	--------	--	----------------------	---

		30.12			1	100м «Кроль на груди» 100м «Кроль на спине» 100м «басс»		
13	Январь	10.01	9.00-9.45	Теоретическая работа Практическая работа	1 0/5 0/5	инструктаж для обучающихся Освоение с водной средой: постановка правильного дыхания в воде, передвижения в воде.	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений.
14	Январь	13.01 15.01 17.01 20.01 22.01	9.00-9.45	Практическая работа	5 1 1 1 1 1	Прикладное плавание (освобождение от захватов) Техника плавания баттерфляй (по элементам)	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений.

15	Январь		9.00-9.45	Практическая работа	5	Прикладное плавание (буксировка предмета)	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений.
	Февраль	24.01			1			
		27.01			1			
		29.01			1			

		31.01 03.02			1 1	(по элементам)		
16	Февраль	05.02 07.02 10.02 12.02 14.02	9.00-9.45	Практическая работа	5 1 1 1 1 1	Прикладное плавание (транспортировка) Техника плавания баттерфляй (координация)		Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений.
17	Февраль	17.02 19.02 21.02 24.02 26.02	9.00-9.45	Практическая работа	5 1 1 1 1 1	Прикладное плавание (плавание на боку; ныряние на дальность) Техника плавания баттерфляй (координация)	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений.
18	Февраль Март	28.02	9.00-9.45	Практическая работа	5 1	Техника плавания способом «комплекс»	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений.

		02.03 04.03 06.03 09.03			1 1 1 1	Равномерное плавание		
19	Март	11.03 13.03 16.03 18.03 20.03	9.00-9.45	Практическая работа	5 1 1 1 1 1	Техника плавания способом «комплекс» Переменное плавание	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений
20	Март	23.03	9.00-9.45	Практическая работа	1	Промежуточный срез Плавание отрезков: 100м способом «комплекс»	Плавательный бассейн	Контрольное занятие (промежуточный срез) со сдачей нормативов. Оценка физических показателей и сравнение с первичными показателями (с сентября и декабря).

21	Март- Апрель	25.03	9.00-9.45	Практическая работа	5	Техника плавания всеми способами: «кроль на груди» «кроль на спине» «Брасс»	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений
		27.03			1			
		30.03			1			
		01.04			1			

		03.04			1	«баттерфляй» Интервальное плавание		
22	Апрель	06.04 08.04 10.04 13.04 15.04	9.00-9.45	Практическая работа	5 1 1 1 1 1	Техника плавания всеми способами: «кроль на груди» «кроль на спине» «Брасс» «баттерфляй» Повторное плавание	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений
23	Апрель	17.04 20.04 22.04 24.04 27.04	9.00-9.45	Практическая работа	5 1 1 1 1 1	Техника стартов и поворотов всеми способами «Баттерфляй»; «брасс»; «кроль на груди»; «кроль на спине»	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений

24	Апрель		9.00-9.45	Практическая работа	4	Техника плавания	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение,
	Май	29.04			1	стартов и поворотов в		опрос,
		04.05			1	«комплексном» плавании		выполнение упражнений

		06.05 08.05			1 1			
25	Май	11.05 13.05	9.00-9.45	Практическая работа	2 1 1	Техника плавания способом «Комплекс» интервальное плавание	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений
26	Май	15.05 18.05 20.05 22.05 25.05	9.00-9.45	Практическая работа	5 1 1 1 1 1	Техника плавания способом «Комплекс» Повторное плавание	Плавательный бассейн	Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение упражнений
27	Май	27.05 29.05	9.00-9.45	Практическая работа	2 1 1	Итоговый зачет: 200м «комплексное плавание»	Плавательный бассейн	Контрольное занятие (итоговый срез) со сдачей нормативов, Оценка физических

								показателей и сравнение с первичными/ вторичными показателями (с сентября, декабря, марта).
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Протокол сдачи нормативов.

Дата сдачи: _____

Принимал: _____

Фамилия Имя Ребенка	Общая физическая подготовка:					Техническая подготовка			
	Челночный бег 3х10м	Бросок набивного мяча	Кистевая динамометрия	Прыжок в длину с места	Наклон вперед с возвышен-ия	Длина скольжения	Техника плавания	Плавание избранным способом	Выполнение стартов и поворотов

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Форма протокола педагогического наблюдения

Адрес бассейна	
Размер чаши	
Дата проведения занятия	
Ф.И.О. тренера	
Контингент учеников	
Количество человек в группе	
Время проведения занятия	
Тема занятия	
Задачи занятия	
Место работы педагога: вода, суша	
Характер занятия: обучение навыкам плавания, игровая тренировка, свободное плавание	
Промежутки времени для: обучения навыкам плавания, игровой тренировки, свободного плавания;	
В какой части занятия применяется игровой метод работы: разминка, основная часть, заключительная часть;	

Перечень игр, используемых на занятии	
Количество игр во время проведения занятия	
Методика обучения, используемая для работы.	
Содержание частей занятия	
разминка	
основная часть	
заключительная часть	
Итоги занятия (оценивает занимающихся по итогам прошедшей тренировки)	
Построение и содержание учебно-тренировочного занятия отвечает санитарно-гигиеническим требованиям и технике безопасности.	

