

Муниципальное казенное учреждение управления образования
администрации Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа



Колпаков Д.Н.
2021г.

«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся: 6-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:
Тренер-преподаватель
Колпакова Елена Сергеевна.

Артем
2021г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий. Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие, по сравнению с вертикальным положением тела, нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно – сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения стартовый.

Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий. Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен.

Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно – сосудистую систему. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Адресат программы

На занятия по программе допускаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте 6-12 лет.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки 16 человек.

Занятия проводятся на протяжении учебного года, охватывают 36 недель - 144 часа. Количество занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество в неделю – 4 часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечение всестороннего физического развития детей школьного возраста посредством занятий плаванием.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. воспитание морально-этических и волевых качеств,
2. становление спортивного характера;
3. привлечение детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса к спорту;

Развивающие:

1. улучшение состояния здоровья и закаливание;
2. мотивации к систематическим занятием спортом;
3. мотивация к здоровому образу жизни

Обучающие:

1. обучение основам техники всех способов плавания;
2. обучение старта с тумбочки и поворота;
3. развитие физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота и сила.

1.3 Содержание программы

Учебный план на 1 год обучения

№ п/п	Разделы	количество часов в неделю			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
		4 ч.			
1	Теория				
1.1	Правила поведения в бассейне	4	4		Наблюдение
1.2	Гигиена физических упражнений	4	4		Наблюдение
1.3	Правила, организация и проведение соревнований	4	4		Наблюдение
1.4	Влияние физических упражнений на организм человека	4	4		Наблюдение
2	Физическая подготовка:				
2.1	Общая физическая подготовка	50	2	48	Наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Наблюдение
3	Избранный вид спорта:				
3.1	Технико-тактическая подготовка	14	2	12	Наблюдение
3.2	Игры на воде	12	2	10	Наблюдение
4	Итоговая аттестация (контрольно-переводные нормативы)	2		2	Тесты по ОФП и СФП
Всего часов за год:		144	24	120	

Содержание программы

1. Теория

Тема 1.1 Правила поведения в бассейне:

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 1.2. Гигиена физических упражнений:

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Тема 1.3. Правила, организация и проведение соревнований:

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм человека:

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Понятия ОФП. Функция ОФП. Понятия акробатических упражнений. Терминология. Правила подвижных и спортивных игр.

Практика

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде и т.п.);
- кроссовая подготовка общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости.
- упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д
- акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.
- подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Понятия СФП. Функция СФП. Терминология.

Практика:

- подготовительные упражнения для освоения с водой. Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.
- упражнения на ознакомление со свойствами воды. Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения:
- погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;
- всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

- выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании

- скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперед с помощью гребковых движений ногами и руками; отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

3. Избранный вид спорта.

3.1. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятия видов плавания, Функция старта и поворота, Терминология упражнений.

Практика:

Упражнения для овладения техникой Кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками. 9
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

Упражнения для овладения техникой Кроль на спине

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой».
10. Плавание кролем на спине на «сцепление».

Упражнения для овладения техникой Дельфин

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

Упражнения для овладения техникой брасс

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
4. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
5. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
6. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
7. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
8. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
9. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

Упражнения для овладения техникой старта с тумбочки и из воды.

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.
2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

Упражнения для овладения техникой поворота

1. Принимаем ИП: ноги согнутые касаются стенки бассейна, плечи и голова над водой. По команде опускаем плечи и голову под воду, вытягиваем руки вперед, голова между рук или ниже рук и делаем толчок. Скользим до полной остановки.
2. Принимаем исходное положение, стоя на дне или лежа на груди, работая ногами кролем, располагаем кисть правой руки на стенке бассейна напротив противоположного, т. е. левого плеча с пальцами, направленными в левую сторону. По команде делаем сгибание ног в коленях и немного в тазобедренных суставах с одновременным вращением плеч с усилием правой руки в правую сторону. Вращение выполняется влево и должно обеспечить постановку обеих стоп на стенку бассейна, а если стоя, то одной стопы. Освоив вращение в левую сторону, переходим к выполнению вращения в правую сторону с касанием левой кистью стенки бассейна напротив правого плеча. После окончания вращения перед опусканием плеч и выведением рук делается вдох. Такие повороты называются открытыми. Вращение при изучении поворота является наиболее сложным элементом для усвоения, так как не всегда удается получить занимающемуся достаточный импульс вращения от сгибания ног и усилия рукой, который позволил бы коснуться обеими стопами стенки бассейна.
3. Изучение подплывания и касания стенки бассейна выполняется с расстояния 4—5 м от стенки. Занимающийся, подплывая к стенке, должен зрительно сориентироваться, какой рукой удобнее коснуться стенки и в зависимости от этого решать, в какую сторону выполнять вращение.
4. Изучив отдельные фазы поворота, переходим к их слитному выполнению.

3.2. Игры на воде.

Теория: Правила игр на воде. Меры безопасности на воде во время игр. Оборудование и инвентарь для игр.

Практика

Игры и развлечения на воде. Они бывают командные, неkomандные, сюжетные и бессюжетные. Командные игры — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива. Некомандные — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи. Сюжетные игры - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д. Бессюжетные — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д. По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы: - игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды. - игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде. - игры с всплыванием и лежанием на воде. - игры с выдохом в воду. - игры со скольжением и плаванием. - игры с прыжками в воду. - игры с мячом.

4. Итоговая аттестация (контрольно-переводные нормативы)

Итоговая аттестация проводится один раз в году (в мае). Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию.

Общая физическая подготовленность В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят: бег 30 м. со старта; непрерывный бег в течение 5 мин.; челночный бег 3x10 м.; 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; прыжки с «прибавками»; подтягивание из виса на руках; бросок набивного мяча;

Специальная физическая подготовленность на суше: подвижность в плечевых суставах (выкрут с палкой), подвижность позвоночного столба (наклон вперед), подвижность в голеностопном суставе.

Специальная физическая подготовленность в воде:

- Скоростные возможности (25-50 м). Техническая (плавательная) подготовленность:
- Обтекаемость (длина скольжения).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами в полной координации.

Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ в установленные сроки (май). Результаты тестирования вносят в протокол, который хранится в учебной части школы.

Бег 30 м. с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт. Непрерывный бег 5 мин., м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

Челночный бег 3x10 м., с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Бег на месте в максимальном темпе; учитывают количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м. натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.

Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой. *Прыжок вверх, см.* – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова. Прыжки с «прибавками», количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит 13 производить «прибавки». На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча весом 2 кг. вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см. (или наклеена сантиметровая лента). Из положения, стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком - . Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Оценка результатов тестирования.

В таблице дан перечень видов спорта с указанием обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

ПЕРЕЧЕНЬ

видов спорта и упражнений для тестирования
показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Виды спорта	Бег 30 м.	Непрерывный бег 5 мин.	Выкрут	Челночный бег 3x10 м.	Прыжки в длину	Наклон	Подтягивание на руках	Бросок набивного мяча 2 кг
-------------	-----------	------------------------	--------	-----------------------	----------------	--------	-----------------------	----------------------------

Плавание спортивное	++	++	+	++	++	++	+	+
---------------------	----	----	---	----	----	----	---	---

Система контроля и зачетные требований

Контрольные упражнения	СОГ	
	Мальчики	Девочки
<i>Технико-тактическая подготовка</i>		
Длина скольжения, м	Не менее 5 м	Не менее 5 м
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+
<i>Спортивная подготовка</i>		
Проплывание дистанции 50 м избранным стилем	На спине	
	01.05.00	01.10.00
	На груди	
	00.58.00	01.00.00

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

1. Будут сформированы морально-этические и волевые качества;
2. У обучающегося будет становление спортивного характера;
3. Обучающийся приобретет устойчивый интерес к занятиям плаванием и спортом;

Метапредметные результаты:

1. У обучающегося сформируется крепкое здоровье;
2. Обучающийся приобретет мотивации к систематическим занятием спортом;
3. Обучающийся будет знать

Предметные результаты:

1. Обучающийся будет владеть основами техники всех способов плавания;
2. Обучающийся будет уметь выполнять старт с тумбочки и поворот;
3. Обучающийся будет знать формирование широкого круга двигательных навыков.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение: включает в себя наличие зала для занятий ОФП на суше, чаши бассейна для занятий в воде, раздевалки и душевые для обучающихся, спортивный инвентарь для занятий на суше (набивные мячи, скакалки, фитболы, секундомер) и в воде (колобашка, доска для плавания, ласты, настенный секундомер)

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение: занятий включает в себя наличие методической литературы:

- Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей Автор: Гузман Р. Год издания: 2013;
- Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому Автор: Лафлин Т. Год издания: 2012;
- Плавание. Оригинальное название: Swimming Издательство: АСТ Харвест Астрель Год издания: 2010);
- интернет источники; видео фильмы.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Целью проведения итоговая аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по плаванию.

Формы аттестации:

- итоговая аттестация проводится в форме тестирования - общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и плавательная подготовка – сдача контрольных нормативов.

2.3 Методические материалы

Наглядные методы - создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

Словесные методы - включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с обучающимися словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

- ✓ Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.
- ✓ Метод изучения движения в целом (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если обучающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.
- ✓ Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.
- ✓ Соревновательный и контрольный методы.
- ✓ Игровой метод в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	38	
Количество учебных дней	72	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2021-30.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет	6-12	
Продолжительность занятия, час	2	
Режим занятия	2р в неделю	
Годовая учебная нагрузка, час	144	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
2021-2022 учебный год								
1	Сентябрь	2	9-10:30	беседа	2	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде.	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
2	сентябрь	7	9-10:30	беседа	2	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение. Игры с водой	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
3	сентябрь	9	9-10:30	беседа	2	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (погружение, всплытие («поплавок» и «медуза»)). Игры в воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
4	сентябрь	14	9-10:30	беседа	2	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (всплывание, лежание на груди «стрелочка» и «звездочка»). Игры на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
5	сентябрь	16	9-10:30	беседа	2	Обобщение по изученным подготовительным упражнениям по освоению в водной среде. Игры на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
6	сентябрь	21	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на груди. Обучение технике движений ног (с подвижной опорой и без опоры). Игры в воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
7	сентябрь	23	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на груди. Обучение технике движений ногами и руками	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
8	сентябрь	28	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на груди. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
9	сентябрь	30	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
10	октябрь	5	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
11	октябрь	7	9-10:30	беседа	2	ОФП. Согласованные движения рук-ног и дыхания при кроле. Игры на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
12	октябрь	12	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
13	октябрь	14	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на груди. Обучение старту прыжком с тумбочки	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
14	октябрь	19	9-10:30	беседа	2	Проверка степени владения умениями двигательных	Плавательный	наблюдение

						действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплывание и на дыхание. Игры на воде.	бассейн ЦФКиС	
15	октябрь	21	9-10:30	беседа	2	Соревнования по плаванию «День кролиста»	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
16	октябрь	26	9-10:30	беседа	2	ОФП. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
17	октябрь	28	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
18	ноябрь	2	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на спине. Движения ногами (у подвижной опоры). Движения руками	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
19	ноябрь	9	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
20	ноябрь	11	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на спине. Кроль на груди. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
21	ноябрь	16	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на спине. Обучение технике движений ногами (без опоры). Обучение соскокам ногами вниз (с бортика)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
22	ноябрь	18	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на спине. Обучение технике движений руками и согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой). Кроль на груди. Обучение движениям ног (с подвижной опорой)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
23	ноябрь	23	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на спине. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания (без опоры)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
24	ноябрь	25	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на спине. Обучение старту из воды	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
25	ноябрь	30	9-10:30	беседа	2	Соревнования по плаванию «День спинтста»	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
26	декабрь	2	9-10:30	беседа	2	СФП. Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
27	декабрь	7	9-10:30	беседа	2	ОФП. Повторение названий плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Повторение подготовительных упражнений по освоению с водой. Игры на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение

28	декабрь	9	9-10:30	беседа	2	ОФП. Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
29	декабрь	14	9-10:30	беседа	2	ОФП. Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на груди. Повороты	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
30	декабрь	16	9-10:30	беседа	2	ОФП. Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине. Повороты. Игры и развлечения на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
31	декабрь	21	9-10:30	беседа	2	СФП. Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
32	декабрь	23	9-10:30	беседа	2	СФП. Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на груди. Повороты	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
33	декабрь	28	9-10:30	беседа	2	СФП. Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине. Повороты. Игры и развлечения на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
34	декабрь	30	9-10:30	беседа	2	ОФП. Веселые эстафеты	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
35	январь	11	9-10:30	беседа	2	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию. Средства спасения на воде. Правила личной гигиены.	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
36	январь	13	9-10:30	беседа	2	ОФП. Повторение названий плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Повторение подготовительных упражнений по освоению с водой. Игры на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
37	январь	18	9-10:30	беседа	2	СФП. Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на груди. Повороты	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
38	январь	20	9-10:30	беседа	2	СФП. Совершенствование техники изученного способа кроль на груди (по элементам и в целом)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
39	январь	25	9-10:30	беседа	2	СФП. Повторение упражнений по овладению техникой старта в способе кроль на спине. Повороты	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
40	январь	27	9-10:30	беседа	2	СФП. Совершенствование техники изученного способа кроль на спине (по элементам и в целом)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
41	Февраль	1	9-10:30	беседа	2	СФП. Выполнение тренировочных заданий. Повторное проплытие отрезков 25 м (1-3 раза) кролем на груди, кролем на спине.	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение

42	Февраль	3	9-10:30	беседа	2	СФП. Брасс. Обучение технике движений ногами (у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
43	Февраль	8	9-10:30	беседа	2	СФП. Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25-50 м кролем на груди и кролем на спине	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
44	Февраль	10	9-10:30	беседа	2	СФП. Брасс. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
45	Февраль	15	9-10:30	беседа	2	ОФП. Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 50-100 м Игры и развлечения на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
46	Февраль	17	9-10:30	беседа	2	СФП. Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
47	Февраль	22	9-10:30	беседа	2	Соревнования по плаванию «День брассиста»	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
48	Февраль	24	9-10:30	беседа	2	ОФП. Повторение проплывания отрезков (50-100 м) различными способами плавания. Обучение нырянию ногами и головой вниз. Старты прыжком с тумбочки. Игры и развлечения на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
49	Март	1	9-10:30	беседа	2	ОФП. Совершенствование техники плавания изученными способами по элементам и в целом. Повторное и дистанционное плавание	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
50	Март	3	9-10:30	беседа	2	СФП. Батт. Обучение технике движений ногами (у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
51	Март	10	9-10:30	беседа	2	СФП. Батт. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25-50 м кролем на груди и кролем на спине	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
52	Март	15	9-10:30	беседа	2	СФП. Батт. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
53	Март	17	9-10:30	беседа	2	Соревнования по плаванию «День Баттиста»	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
54	Март	22	9-10:30	беседа	2	ОФП. Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 50-100 м. Игры и развлечения на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение

55	Март	24	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на груди. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты. Повторное проплытие отрезков 50-100 м (1-2 раза)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
56	Март	29	9-10:30	беседа	2	ОФП. Кроль на спине. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
57	Март	31	9-10:30	беседа	2	ОФП. Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
58	Апрель	5	9-10:30	беседа	2	ОФП. Батт. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
59	Апрель	7	9-10:30	беседа	2	СФП. Обучение нырянию ногами и головой вниз. Старты прыжком с тумбочки. Игры и развлечения на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
60	Апрель	12	9-10:30	беседа	2	Повторение проплывания отрезков (50-100 м) различными способами плавания	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
61	Апрель	14	9-10:30	беседа	2	Совершенствование техники плавания изученными способами по элементам и в целом. Повторное и дистанционное плавание	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
62	Апрель	19	9-10:30	беседа	2	Прикладное плавание. Способы оказания помощи пострадавшему на воде (транспортировка и буксировка)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
63	Апрель	21	9-10:30	беседа	2	Беседа «Водные виды спорта» Игры и развлечения на воде. Свободное плавание	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
64	Апрель	26	9-10:30	беседа	2	СФП. Комплексное плавание. Обучение технике движений ногами. Эстафеты.	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
65	Апрель	28	9-10:30	беседа	2	СФП. Комплексное плавание. Обучение технике движений руками. Повороты Комплекс. Повторное проплытие отрезков 25-50 м кролем на груди и кролем на спине.	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
66	Май	5	9-10:30	беседа	2	СФП. Комплексное плавание. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
67	Май	12	9-10:30	беседа	2	Соревнования по плаванию «День Комплексиста»	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
68	Май	17	9-10:30	беседа	2	ОФП. Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 50-100 м. Игры и развлечения на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение

69	Май	19	9-10:30	беседа	2	СФП. Комплексное плавание. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
70	Май	24	9-10:30	беседа	2	ОФП. Повторение проплывания отрезков (50-100 м) различными способами плавания. Обучение нырянию ногами и головой вниз. Старты прыжком с тумбочки. Игры и развлечения на воде	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
71	Май	26	9-10:30	беседа	2	ОФП. Совершенствование техники плавания изученными способами по элементам и в целом. Повторное и дистанционное плавание	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение
72	Май	31	9-10:30	беседа	2	Выполнение контрольных нормативов	Плавательный бассейн ЦФКиС	наблюдение

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. «Искусство тренировки пловца. Книга тренера». Год издания: 2019.
2. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - М.: Феникс, 2016.
3. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006год.
4. Лафлин Терри. «Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче» / Терри Лафлин, Джон Делвз. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.
5. Райки, Бела Техника спортивного плавания / Бела Райки. - М.: Физкультура и спорт, 2016.