

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №14 г.Липецка

Принято решением
педагогического совета
МБОУ СШ №14 г.Липецка
Протокол №11 от 29.08.2024 г.

Утверждено
Приказом МБОУ СШ №14 г.Липецка
№432 от 30.08.2024 г.
_____ А.Н. Слесаренко

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Умею плавать»

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Семкин С.В.,
инструктор физической культуры

Липецк, 20234

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы
 - 1.1 Пояснительная записка
 - 1.2. Учебный план
 - 1.3. Содержание учебного плана
 - 1.3.1 модуль «Начальная подготовка»
 - 1.3.2 модуль «Учебно – тренировочная подготовка»
 - 1.4. Планируемые результаты
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы
 - 2.2.1 по модулю «Начальная подготовка»
 - 2.2.2 по модулю «Учебно – тренировочная подготовка»
 - 2.3. Методические материалы
 - 2.4. Условия реализации программы
 - 2.4.1 Материально-техническое обеспечение
 - 2.4.2 Учебно - методическое и информационное обеспечение
 - 2.4.3. Кадровое обеспечение программы
 - 2.5. Рабочая программа воспитания
 - 2.6. Приложение 1 (рабочие программы учебных модулей, календарный план воспитательной работы)

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по плаванию является общеразвивающей программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Огромный плюс плавания заключается также в том, что оно практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности, поднятию настроения и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами как лечебное средство.

Особенно велико оздоровляющее «укрепляющее» воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и предъявляет посильные требования в процессе обучения.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Правильное физическое воспитание ребенка немыслимо без закаливания его организма. Наиболее действенным является закаливание водой. В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди других массовых видов спорта, именно плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение.

Разработанная программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Плавание с «нырянием», включенное в программу, улучшает умственную работоспособность. При болезнях обмена веществ, бронхиальной астме и хронических воспалительных заболеваниях системы органов дыхания плавание является незаменимым средством оздоровления. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Отличительной особенностью данной программы является вариативность образовательного процесса. Программа реализуется поэтапно, учитывая возрастные особенности и уровень подготовки воспитанников учащиеся занимаются либо в группах начальной подготовки, либо в учебно – тренировочных группах. Программа адаптирована под реальные возможности детей и условия МБОУ СШ №14, позволяет сокращать, либо продлевать обучение в зависимости от результатов занимающихся. Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как на воде, так и на суше (тренажерный зал, спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и пр.), в группы могут набираться новички. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Умею плавать» разработана на основе и в соответствии с **нормативно – правовыми документами:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья, организация свободного времени, создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Задачи:

Образовательные:

- обучение плаванию;
- обучение основам техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- формирование системы знаний о плавании, спортивной терминологии.
- обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактике простудных заболеваний и травматизма.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание;
- развитие физических качеств;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Воспитательные:

- расширение коммуникативных способностей учащихся;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений в среде подростков и молодежи;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание коллективности, командности, товарищества.

Программа по плаванию рассчитана на детей в возрасте от 8 до 17 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы.

Форма и режим занятий:

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, игры, эстафеты

Тип занятий: теоретический и практический.

Максимальная наполняемость учебной группы – 16 человек, минимальная – 8 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Срок реализации программы - 1 год, 136 часов.

Занятия проводятся на базе ФОК (плавательный бассейн) по адресу: г.Липецк, улица Железнякова, дом 28а.

1.2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Начальная подготовка	136	8	128	Эстафета/соревнование
2	Учебно – тренировочная подготовка	136	10	126	Тестирование/соревнование

Календарный учебный график**2024-2025 учебный год**

Начало учебного года	02.09.2024 г.
Окончание учебного года	26.05.2025 г. Окончание учебного года для учащихся 9,11-х классов определяется графиком проведения государственной итоговой аттестации
Продолжительность учебного года	33 недели для учащихся 1-х классов 34 недели для учащихся 2-11-х классов
Количество учебных дней в неделю	5 дней

Продолжительность учебных четвертей, сроки и продолжительность каникул:

Учебный период/ каникулы	Продолжительность	Календарные сроки
1 четверть	8 недель 40 учебных дней	02.09.2024-25.10.2024
Каникулы	10 дней	26.10.2024-04.11.2024
Начало 2 учебной четверти – 05.11.2024 г.		
2 четверть	8 недель 40 учебных дней	05.11.2024 – 28.12.2024
Каникулы	11 дней	29.12.2024- 08.01.2025
Начало 3 учебной четверти - 09.01.2025 г.		
3 четверть	11 недель 57 учебных дня	09.01.2025-28.03.2025
Дополнительные каникулы для учащихся 1-х классов	9 дней	16.02.2025-23.02.2025
Каникулы	9 дней	29.03.2025-06.04.2025
Начало 4 учебной четверти – 07.04.2025 г.		
4 четверть	7 недель 32 учебных дня	07.04.2025-26.05.2025
Окончание учебного года для учащихся 9-х классов – 20.05.2024г.		
Окончание учебного года для учащихся 11-х классов – 22.05.2024г.		
Летние каникулы: – 27.05.2025-31.08.2025 г. для учащихся 1-8,10-х классов; - 14.06.2025г. – 22.08.2025г. для учащихся 2-8,10-х классов, имеющих академическую задолженность по результатам 2024-2025 учебного года		

Праздничные дни: 4 ноября 2024г., 23 февраля 2025 г., 8 марта 2025 г.,
1,2 мая 2025 г., 8,9 мая 2025 г.

1.3. Содержание программного материала

1.3.1 Модуль «Начальная подготовка»

1. Теоретическая подготовка – 8 часов:

1.1. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.

Выполнение основных требований для посещения бассейна.

Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

1.2. Влияние плавания на организм ребёнка.

Специфические особенности адаптации сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма ребёнка под воздействием систематических занятий плаванием.

1.3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Личная гигиена занимающихся в бассейне. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

1.4. Основы техники спортивного плавания и методики тренировки.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

1.5. Правила, организация и проведение соревнований.

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

1.6. Техника и терминология плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

1.7. Спортивный инвентарь и оборудование.

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Необходимый инвентарь для занятий плаванием.

1.8. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Спорт – как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

2. Общая и специальная физическая подготовка на суше.

Практический раздел – 12 часов.

2.1. Лёгкая атлетика.

Специальные беговые упражнения. Бег с переходом на ходьбу. Бег с ускорениями, «челночный» бег, прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега.

2.2. Специальные и имитационные упражнения для плавания.

Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление опорно – двигательного аппарата, формирование мышечного корсета, имитационные движения на суше ногами и руками, сходных по форме и характеру с движениями в воде.

2.3. Развитие гибкости .

Развитие гибкости и подвижности в суставах проводится с помощью пассивных, активно – пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движений достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно – пассивных движениях – за счет собственного веса тела. К активным упражнениям относятся махи, статические напряжения с сохранением позы.

2.4. Подвижные игры.

Игровые упражнения для развития основных видов движений: ходьбы, бега, прыжков, бросания и ловли мяча, метания, равновесия.

П/и – «Ровным кругом», «Карусель», «У медведя во бору», «Мы веселые ребята», «Гуси – лебеди», «Лягушки», «Воробушки», «Волк во рву», «Совушка», «Передал – садись», «К своим флажкам», «Удочка», «Мяч ловцу»

3. Плавательная подготовка. Практический раздел – 116 часов.

3.1. Упражнения для освоения с водой.

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой непривычной средой;

- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;

- формирование умения опираться на воду и отталкиваться от неё основными

гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха:

- ходьба по дну, держась руками за бортик;
- ходьба по дну парами, самостоятельно, со сменой направления;
- ходьба приставными шагами;
- выпрыгивания из воды вверх;
- беговые упражнения по дну бассейна;
- поочередные движения ногами, как при плавании кролем;
- поочередные движения ногами, как при плавании брассом;
- бег с помощью гребковых движений руками.

3.2. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Задачи:

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

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками:

- умывание водой;
- сделать вдох и на задержке дыхания опустить лицо в воду;
- игра «Прятки» (присесть в воду с головой)
- Игра «Сядь на дно»
- подныривания под разделительную дорожку;
- Игра «Водолазы»;
- Игра «Достань клад».

3.3. Всплывания и лежание на воде.

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;

- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

- лежание на воде, держась руками за поручень;
- то же, но руками оттолкнуться от поручня;
- «Поплавок»;
- «Медуза»;

- «Звездочка».

3.4. Выдохи в воду.

Задачи:

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

Упражнения:

- набрать в ладони воду и мощным выдохом сдуть воду;
- дуть на поверхность воды;
- сделать вдох и опустив лицо в воду сделать выдох;
- «насос» (упражнение в парах)

3.5. Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук.

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

- скольжение на груди руки вытянуты вперед;
- то же, одна рука впереди, другая – у бедра;
- то же, руки вдоль туловища;
- скольжение на спине, руки вдоль туловища;
- то же, одна рука впереди, другая – у бедра;
- то же, руки вверх;
- скольжение на боку.

3.6. Изучение техники плавания.

- упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, дельфином;
- упражнения для изучения движений руками в плавании кролем на груди, на спине, брассом, дельфином;
- упражнения для изучения общего согласования движений рук и ног в плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, дельфином;
- упражнения для изучения общего согласования движений рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом,.

3.7. Подвижные игры на воде.

«Хоровод», «Морской бой», «Лягушата», «Насос», «Винт», «Пятнашки с поплавком», «Ванька – встанька», «У кого больше пузырей?», «Стрела», «Мяч по кругу», «Водолазы», «Гонка мячей», «Море волнуется», «Волны на море», «Караси и карпы».

1.3.2 Модуль «Учебно – тренировочная подготовка»

1. Теоретическая подготовка – 10 часов

1.1. Плавание в жизни каждого человека. Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, в бассейне.

Спортивная форма для занятий в зале и в бассейне, необходимый инвентарь для занятий, анкетирование.

1.2. Оздоровительное и спортивное значение плавания.

Спорт – как средство воспитания морально – волевых, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания.

1.3. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения на воде. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

1.4. Методика закаливания.

Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учёбой и досугом.

1.5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений. Специфические особенности адаптации сердечно – сосудистой и дыхательных систем организма занимающихся под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма ребёнка под воздействием физических нагрузок.

1.6. Меры безопасности при проведении занятий в бассейне.

Правила поведения обучающихся в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.

1.7. История развития плавания.

Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, Чемпионатов мира и Европы.

1.8. Основы техники спортивного плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

1.9. Гигиена, врачебный контроль, питание. Оказание первой медицинской помощи.

Личная гигиена занимающихся в бассейне. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях плаванием. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Оказание первой помощи на воде. Меры безопасности при занятиях плаванием.

1.10. Морально – волевая подготовка.

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям спортом и физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремлённости, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

2. Общая и специальная физическая подготовка на суше.

Практический раздел -10 часов

2.1. Лёгкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег. Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полуприседе, выпадами, приставными и скрестными шагами. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Бег на короткие и длинные дистанции, «челночный» бег, ускорения. Прыжки и прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места и с разбега.

2.2. Силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов, с партнёром, с отягачениями (набивные мячи, гантели, штанга, эспандер), упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (гимнастическая стенка, перекладина, брус), упражнения на силовых тренажёрах.

2.3. Подготовительные упражнения для плавания.

Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление опорно – двигательного аппарата, формирование мышечного корсета, имитационные движения на суше ногами и руками, сходных по форме и характеру с движениями в воде.

2.4. Развитие гибкости.

Развитие гибкости и подвижности в суставах проводится с помощью пассивных, активно – пассивных и активных упражнений.

2.5. Спортивные игры.

Мини - футбол (футбол): удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного – двух шагов, по мячу, катящемуся навстречу и после ведения, остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой и по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

«Пионербол» - броски и ловля мяча, подачи мяча, переходы во время игры, командные действия.

«Снайпер» - правила игры, командные действия.

3. Плавательная подготовка.

Практический раздел – 116 часов.

3.1. Закрепление техники спортивных способов плавания. Плавание при помощи движений ногами кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем; упражнения для рук в плавании всеми способами; выполнение вдоха – выдоха в воду; согласование движений рук и ног на задержке дыхания; согласование движений рук, ног с дыханием в плавании всеми способами; плавание в полной координации кролем на груди и на спине.

3.2. Выполнение стартов и поворотов.

Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на бортик; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой.

Старт – исходное положение; спад в воду; стартовый прыжок с бортика бассейна; тоже с тумбочки; стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.

3.3. Подготовка к соревнованиям.

Основные моменты в правилах соревнований, судействе.

Проплывание дистанции со старта и с выполнением поворотов в быстром и максимальном темпе, ускорения с нестандартными отрезками в начале дистанции и на финише. (3 часа.)

3.4. Участие в соревнованиях.

Учащиеся должны уметь выполнять контрольные нормативы и тесты по плаванию; участвовать в соревнованиях по плаванию.

3.5. Проведение эстафет и подвижных игр на воде.

Игры способствуют развитию умственных и физических возможностей занимающихся, воспитывают их волю, чувство товарищества и взаимопомощи.

Игры делятся на группы: 1 – игры, направленные на ознакомление со свойствами воды; 2 – игры, направленные на изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания; 3 – игры, направленные на ознакомление с элементами прикладного плавания; 4 – игры, направленные на развитие физических качеств.

Эстафеты с отдельными элементами плавания (на ногах, с предметами в руках, с гребком одной рукой, с нырянием, в парах, разными способами плавания); эстафеты в полной координации плавания по способам; комбинированные эстафеты.

Игры: «Стрела», «Торпеда», «Салки», «Полёт», «Ромашка», «Тоннель», «Насос», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Гонка мячей», «Водное поло», «Ныряльщики», «Поиск сокровищ».

1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику простудных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по плаванию,
- технику и тактику в виде спорта;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований;
- общие рекомендации к созданию презентаций;

уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- владеть терминологией избранного вида спорта и др.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- освоить технику стилей: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- проплывать короткие и длинные дистанции изученными стилями;
- совершенствовать технику плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- выполнять имитационные упражнения для изучения техники избранного способа плавания на суше;
- выполнять старт с тумбочки и с бортика для плавания кролем на груди;
- выполнять старт из воды для плавания кролем на спине;
- выполнять повороты в плавании кролем на груди и кролем на спине;
- выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники плавания.

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	25.05.2024
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность учебных четвертей	1 четверть - 8 учебных недель (41 день) с 01.09.2023 по 27.10.2023 2 четверть - 8 учебных недель (39 дней) с 07.11.2023 по 29.12.2023 3 четверть - 10 учебных недель (48 дней) с 08.01.2024 по 15.03.2024 4 четверть - 8 учебных недель (42 дня) с 25.03.2024 по 25.05.2024
Сроки и продолжительность	1 четверть с 28.10.2023 по 05.11.2023 (9 дней)

каникул	2 четверть с 30.12.2023 по 07.01.2024 (9 дней) 3 четверть с 16.03.2024 по 24.03.2024 (9 дней) 4 четверть с 27.05.2024 по 31.08.2024
Сроки проведения промежуточной аттестации	23.05.2024-25.05.2024 На последнем занятии по курсу «Умею плавать»

2.2. Формы аттестации оценочные материалы

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, эстафет, игр, выполнения упражнений, тестирования.

Проведение промежуточной (итоговой) аттестации осуществляется по модулям.

2.2.1 по модулю «Начальная подготовка»

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,5	13,5
Наклон вперед с возвышения	3	5
Выкрут прямых рук вперед-назад	50 см	45 см
Прыжок в длину с места	115	110
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25м избранным способом	+	+

Примечание. + норматив считается выполненным при технически верном

выполнении.

2.2.2 по модулю «Учебно – тренировочная подготовка»

Контрольные нормативы для СОГ-2

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Наклон вперед стоя на возвышении	5	7
Прыжок в длину с места	125	120
Выкрут прямых рук вперед-назад	45	40
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,0	13,0
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>		
Длина скольжения; м	7	7
Оценка техники плавания всеми способами:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывшие дистанции 100 м избранным стилем	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание. + норматив считается выполненным при технически верном выполнении

2.3. Методические материалы

Методика обучения спортивным способам плавания

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела;
- 2) дыхание;
- 3) движения ногами;
- 4) движения руками;
- 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны.

2) Изучение движения в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна или дно,

движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или пояс в воде.

3) Изучение движения в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну бассейна.

4) Изучение движения в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Методические указания по совершенствованию техники плавания и исправлению ошибок

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Специальная гимнастика пловца

1. Стоя вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе или камушку).

2. Стоя в наклоне вперед с опорой руками о рейку гимнастической стенки (спинку стула), упругие покачивания туловищем вниз-вверх.
3. Стоя выкрут рук вперед и назад (руками захватываются концы натянутого полотенца или шнура — чем уже хват, тем эффективнее упражнение).
4. Стоя давление ладонями на рейку гимнастической стенки (5—6 с), имитируя различные моменты гребка руками дельфином.
5. Стоя в наклоне вперед, держась за резиновый шнур, движения руками как во время гребка при плавании дельфином, преодолевая сопротивление шнура.
6. То же, что предыдущее упражнение но лежа на скамейке.
7. Лежа на полу прогнувшись, одновременные рывки руками и ногами вверх.
8. В упоре лежа на гимнастическом мате или коврик подбрасывание ног вверх за счет ритмических раскачиваний таза и отталкивания тыльными сторонами стоп от опоры.
9. Лежа в упоре сзади, прогибание и сгибание туловища (движения тазом вверх и вниз).
10. Лежа в упоре сзади, согнув ноги в коленях, прогибание и сгибание туловища.
11. Из положения стоя на коленях на гимнастическом мате наклоны назад возможно (возвращаться в исходное положение можно с помощью опоры руками о мат).
12. Сидя на пятках, отрывая колени от пола, покачивание на стопах вперед и назад.
13. Стоя спиной к гимнастической стенке (стволу дерева) прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз.
14. «Волна».
15. Круговые движения тазом, держа в вытянутых вверх руках небольшой предмет неподвижно.
16. Вращение обруча с помощью круговых движений тазом.
17. Стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные движения туловищем и другой ногой.
18. Стоя у гимнастической стенки на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь коснуться ягодицами стенки.

Специальная гимнастика пловца-бассиста

1. Сгибание и разгибание стоп, стоя пятками на краю ступеньки;
2. Круговые движения коленями внутрь и наружу, помогая руками (ладони на коленях);

3. Круговые движения коленями одновременно с медленным приседанием на всей ступне как можно ниже и последующим вставанием;
4. Сидя на скамейке лицом к стенке и уперевшись в нее ступнями прямых ног, выполнять пружинящие наклоны (подбородок — к коленям), растягивая мышцы стопы и задней поверхности бедра (ноги в коленях не сгибать);
5. Приседание на всей ступне, разводя колени в стороны (стопы — на ширине таза, носки развернуты в стороны до отказа);
6. Упор лежа сзади, ноги врозь и согнуты в коленях — поочередные движения коленом к пятке противоположной ноги;
7. Приседания, сводя колени вместе (стопы несколько шире таза, носки в стороны до отказа);
8. Из седа на пятках (стопы носками в стороны), наклоняясь назад, лечь на спину; затем вернуться в исходное положение, опираясь руками о пол сбоку;
9. Лежа на груди, согнув ноги и надев на стопы петли резинового шнура — выпрямление ног, преодолевая сопротивление шнура;
10. Лежа в упоре на полу — прыжком ноги врозь, ноги вместе;
11. Лежа на полу в упоре сзади — пружинящие движения тазом вверх до отказа;
12. Разведение рук в стороны, преодолевая сопротивление резинового шнура;
13. Имитация гребка руками как при плавании брассом, преодолевая сопротивление резинового шнура;
14. Лежа в упоре — сгибание рук;
15. Лежа в упоре сзади — сгибание и разгибание рук;
16. Лежа в упоре боком — перейти прыжком в упор сидя, прыжком вернуться в исходное положение (6—8 прыжков подряд); повторить упражнение лежа боком в упоре на другой руке;
17. Упражнение с партнером: стоя спиной друг к другу и взявшись под руки — приседания на всей ступне, упираясь спиной в спину партнера (6—8 приседаний подряд); затем, оставшись в приседе, передвигаясь по кругу, выполняя одновременные прыжки в приседе.

Занимаясь гимнастикой, необходимо чередовать упражнения на силу и на гибкость, приведенные выше, с упражнениями на расслабление и глубокое дыхание

Игры и развлечения на воде

На занятиях плаванием, особенно с детьми и подростками, обязательно используются игры и развлечения на воде. Игры и развлечения на воде содействуют:

- повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию физических и морально-волевых качеств;
- выработке умения взаимодействовать в коллективе;
- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, делятся на три группы.

1. Игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Такие игры проводятся с новичками на первых уроках плавания. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

К ним относятся игры типа «Кто быстрее спрячется под водой?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. При наличии в водоеме мелкого места в этих играх принимают участие дети, не умеющие плавать.

2. Игры сюжетного характера. Их следует включать в занятия после того, как дети освоятся с водой, научатся передвигаться и уверенно чувствовать себя в воде. Среди этих игр встречаются и такие, в которых необходимо разделение участников на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее надо предварительно объяснить, а иногда и провести вначале на суше.

К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и др., а также большая группа игр, типа «Убегай-догоняй», с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощенный вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока в группе должен немедленно оцениваться. В этих играх принимают участие как умеющие, так и не умеющие плавать дети.

3. Командные игры. В них участники объединяются в равные по силам команды. Команда может состоять из игроков разного возраста и пола: например, детей и подростков; мальчиков и девочек.

Эти игры воспитывают чувство коллективизма, развивают инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют от участников проявления самостоятельности, достаточных волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо, например, при разрешении возможных игровых конфликтов. Добровольное ограничение своих действий правилами игры воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки.

Как правило, в командных играх принимают участие занимающиеся, которые хорошо плавают и уверенно чувствуют себя в воде.

Успешному проведению игр в воде с детьми младшего школьного возраста помогает непосредственное участие педагога (руководителя игры), что позволяет быстрее организовать занимающихся, вовлечь их в игру. Если преподаватель сам непосредственно не участвует в игре, то он должен выбрать для себя такое место по отношению к играющим, чтобы хорошо видеть всё и всех.

Игры на воде проводятся на каждом уроке плавания как с новичками, так и с теми, кто хорошо умеет плавать. По мере повышения спортивной подготовленности занимающихся постепенно, от урока к уроку, игры все более усложняются.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества участников, их возраста и уровня плавательной подготовленности, а также от условий для проведения игры (глубина водоема, температура воды, возможности использования для игры прибрежных участков и т.д.).

Умелый подбор игр дает возможность регулировать физическую и эмоциональную нагрузку занимающихся на уроке плавания.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной части урока, продолжительностью 5-20 мин, а иногда и более — в зависимости от содержания игры и задач данного урока.

Для проведения игр и развлечений на воде желательно запастись простейшим инвентарем, который стоит недорого и продается в спортивном магазине: шесты, плавательные доски из пенопласта, резиновые надувные круги или игрушки, пластмассовые плавающие игрушки, необходимые как поддерживающее средство, пластмассовые и надувные мячи, яркие, хорошо видные на дне мелкие предметы — для доставания со дна при нырянии, обручи из пластика, рупор или мегафон (для руководителя игры). Дети, имеющие длинные волосы, должны быть в плавательных шапочках.

Приведем некоторые примеры игр на воде.

Игра на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды — «Караси и карпы».

Задача игры: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги — «караси», игроки другой — «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные

«караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игра с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде – «Кто быстрее спрячется под водой?»

Задача игры: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание игры. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают — так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры — «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

Игра с всплыванием и лежанием на воде – «Пятнашки с поплавком».

Задача игры: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры. Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Игра с выдохами в воду – «Фонтанчики».

Задача игры: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание игры. Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой — «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее. *Вариант 2.* Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает та команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет та команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

Игра со скольжением и плаванием – «Стрела».

Задача игры: овладение умением напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

Описание игры. Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед — как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой — под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает та «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

Игра с прыжками в воду – «Кто дальше прыгнет?»

Задача игры: воспитание смелости, уверенности в себе; выработка навыка глубоких и продолжительных погружений в воду с головой.

Описание игры. Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет. *Вариант 2.* На расстоянии 1,5—2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

Игра с мячом – «Водное поло».

Задача игры: совершенствование техники владения мячом и умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие делятся на две равные по силам команды: первая располагается на одной линии игрового поля, вторая — на другой. У каждой команды за спиной «ворота» — пространство, условно обозначенное какими-либо предметами. По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки обеих команд быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота соперника. Игра

продолжается 5 мин. Выигрывает команда, забросившая в ворота соперника большее количество мячей.

Основные правила игры. Во время игры не разрешается топить друг друга и слишком долго задерживать мяч в руках. Соперник имеет право перехватить мяч во время подбрасывания, но не должен вырывать его из рук. При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок которой провинился, и передает мяч соперникам.

Технологии обучения

1. Технология дифференцированного обучения.

Представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определённую часть учебного процесса. Дифференцированный подход в обучении – это:

1. создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учёта особенностей их контингента (физической подготовки, анатомо-физиологических качеств);
2. комплекс методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в группах.

2. Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) - совокупность методов, производственных процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и использования информации в интересах ее пользователей.

На занятиях применяются видеосъёмка, с последующим разбором, видео и схемы с техникой, презентации.

3. Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании включает совокупность приёмов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу, цель которых обеспечить занимающимся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для реализации здоровьесберегающих методов проводится санитарная обработка, контроль гигиенических требований, контроль за физическим и психологическим состоянием занимающихся.

4. Игровые технологии

Игры, совместный отдых, содержательные развлечения. Игровая деятельность на занятиях дает возможность повысить у обучающихся интерес, снять напряжение и разнообразить деятельность. Позволяет усвоить

большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры.

5. *Разноуровневое обучение.* Одновременно в группе могут заниматься и дети обладающие как хорошей общефизической и специальной подготовкой, так и с низкой. Для того, чтобы занятия были продуктивны для всех-даются разные задания, дети формируются по уровню подготовки по подгруппам и тд.

2.4. Условия реализации программы

2.4.1. Материально – техническое обеспечение

Занятия проводятся на базе ФОК (плавательный бассейн) по адресу: г.Липецк, улица Железнякова, дом 28а.

Для реализации программы определены 4 плавательные дорожки.

Для занятий по программе требуется оборудование:

плавательная доска – 18 шт.

колобашка для плавания – 10 шт.

ласты – 10 пар

мячи – 4 шт.

2.4.2. Учебно – методическое и информационное обеспечение

Нормативные правовые акты

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. 2002г.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. Москва. – 2001г.
4. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
6. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.

7. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
8. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
9. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
10. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
11. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. Для вузов физической культуры / под. Ред. Проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
12. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
13. Царегородцев В. И. Здоровье — общественное богатство. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения.
14. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. Дополнительное образование. – 2004. - №6.

Интернет – ресурсы:

1. Научная энциклопедия SportWiki <http://sportwiki.to/>
2. Сайт о плавании «Плаваем. Инфо» <http://www.plavaem.info/>
3. Сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>
4. Сайт о плавании «Плаваем. Инфо» <http://www.plavaem.info/>

2.4.3. Кадровое обеспечение программы

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

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

2.5. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания направлена на создание условий для саморазвития обучающихся и формирования у них ценностных установок, решает проблему гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Цель воспитания – развитие личности обучающегося, обладающей следующей совокупностью качеств:

- патриотизм;
- базовые духовно-нравственные ценности;
- социокультурная толерантность и коммуникативная компетентность;
- положительная «Я - концепция», стремление к самопознанию и саморазвитию;
- готовность к созидательному труду на пользу обществу;
- уважение и стремление к сохранению и развитию истории и традиций страны, края и детского коллектива.

Задачи воспитания:

Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»:

- формирование гражданской ответственности и правового самосознания;
- формирование уважения к истории страны, края и детского коллектива;
- принятие социально значимых ценностей;
- формирование стремления к здоровому образу жизни;
- развитие духовности, культуры, гуманизма.

Модуль «Социально-личностное воспитание»:

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору; нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств;
- развитие коммуникативных компетенций: сотрудничества с другими обучающимися и взрослыми, в коллективе, в группе в различных видах деятельности;
- развитие сознательного отношения к труду, профессиональной деятельности;
- осознанный выбор будущего профессионального развития и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- формирование позитивного отношения к жизни, познавательной активности;
- развитие у обучающихся «гибкой» адаптации и соотношения возможностей своего «Я» с требованиями современного общества и профессионального сообщества.

Модуль «Работа с родителями»

- формирование уважительного отношения к родителям и старшему поколению в целом, готовности понять их позицию, принять их заботу,

готовности договариваться с родителями и членами семьи в решении различных;

- воспитание ответственного отношения к созданию и сохранению семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

Педагог дополнительного образования в процессе обучения плаванию должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся. Проводить воспитательную работу среди них. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние педагога на юных пловцов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример - играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств у обучающихся.

Воспитательная работа педагога в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важно организация досуга обучающихся, посещение и участие в соревнованиях.

В воспитательной работе реализуются следующие формы работы:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- спортивные досуги, развлечения.

Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств обучающихся.

Педагог должен постоянно приучать каждого ребенка не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешне средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую педагог ставит перед ребенком, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели заданный промежуток времени при создании ее важности, у обучающихся возникает внутренняя готовность бороться за достижения. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании ребенка в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах.

При реализации воспитательных задач осуществляется взаимодействие с семьями воспитанников по направлениям:

- информационно – аналитическое;
- досуговое;
- познавательное;
- наглядно – информационное.

Формы работы с семьей: родительские собрания (общие и групповые), конференции; консультации, беседы; дни открытых дверей; совместный досуг.

Методы и приемы работы с родителями:

- анкетирование,
- тестирование,
- экспресс-опрос,
- использование компьютерных технологий (презентации, оформление сайта ОУ, отзывы родителей на сайте),
- оформление пригласительных билетов,
- индивидуальные беседы с родителями,
- практические советы и рекомендации по интересующей проблеме.

Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ОУ и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят обучающихся в мир спорта.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- формирование нравственно-волевых качеств.
- формирование положительной «Я - концепции», стремление к самопознанию и саморазвитию.

2.6. Приложения

1.Рабочая программа модуля «Начальная подготовка»

2.Рабочая программа модуля «Учебно - тренировочная подготовка»

3. Календарный план воспитательной работы

Приложение
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Умею плавать»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
модуля «Начальная подготовка»
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Умею плавать»

Содержание

1. Планируемые результаты
2. Содержание модуля
3. Календарно – тематический план

1. Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику простудных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по плаванию,
- технику и тактику в виде спорта;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований;
- общие рекомендации к созданию презентаций;

уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- владеть терминологией избранного вида спорта и др.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- освоить технику стилей: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- проплывать короткие и длинные дистанции изученными стилями;
- совершенствовать технику плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- выполнять имитационные упражнения для изучения техники избранного способа плавания на суше;
- выполнять старт с тумбочки и с бортика для плавания кролем на груди;
- выполнять старт из воды для плавания кролем на спине;
- выполнять повороты в плавании кролем на груди и кролем на спине;

- выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники плавания.

2. Содержание программного материала

Модуль «Начальная подготовка»

1. Теоретическая подготовка – 8 часов:

1.1. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.

Выполнение основных требований для посещения бассейна.

Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

1.2. Влияние плавания на организм ребёнка.

Специфические особенности адаптации сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма ребёнка под воздействием систематических занятий плаванием.

1.3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Личная гигиена занимающихся в бассейне. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

1.4. Основы техники спортивного плавания и методики тренировки.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

1.5. Правила, организация и проведение соревнований.

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

1.6. Техника и терминология плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

1.7. Спортивный инвентарь и оборудование.

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Необходимый инвентарь для занятий плаванием.

1.8. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Спорт – как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

2. Общая и специальная физическая подготовка на суше.

Практический раздел – 12 часов.

2.1. Лёгкая атлетика.

Специальные беговые упражнения. Бег с переходом на ходьбу. Бег с ускорениями, «челночный» бег, прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега.

2.2. Специальные и имитационные упражнения для плавания.

Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление опорно – двигательного аппарата, формирование мышечного корсета, имитационные движения на суше ногами и руками, сходных по форме и характеру с движениями в воде.

2.3. Развитие гибкости .

Развитие гибкости и подвижности в суставах проводится с помощью пассивных, активно – пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движений достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно – пассивных движениях – за счет собственного веса тела. К активным упражнениям относятся махи, статические напряжения с сохранением позы.

2.4. Подвижные игры.

Игровые упражнения для развития основных видов движений: ходьбы, бега, прыжков, бросания и ловли мяча, метания, равновесия.

П/и – «Ровным кругом», «Карусель», «У медведя во бору», «Мы веселые ребята», «Гуси – лебеди», «Лягушки», «Воробушки», «Волк во рву», «Совушка», «Передал – садись», «К своим флажкам», «Удочка», «Мяч ловцу»

3. Плавательная подготовка. Практический раздел – 116 часов.

3.1. Упражнения для освоения с водой.

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой

непривычной средой;

- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением

воды;

- формирование умения опираться на воду и отталкиваться от неё основными

гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха:

- ходьба по дну, держась руками за бортик;
- ходьба по дну парами, самостоятельно, со сменой направления;
- ходьба приставными шагами;
- выпрыгивания из воды вверх;
- беговые упражнения по дну бассейна;
- поочередные движения ногами, как при плавании кролем;
- поочередные движения ногами, как при плавании брассом;
- бег с помощью гребковых движений руками.

3.2. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;

- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками:

- умывание водой;
- сделать вдох и на задержке дыхания опустить лицо в воду;
- игра «Прятки» (присесть в воду с головой)
- Игра «Сядь на дно»
- подныривания под разделительную дорожку;
- Игра «Водолазы»;
- Игра «Достань клад».

3.3. Всплывания и лежание на воде.

Задачи:

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

Упражнения:

- лежание на воде, держась руками за поручень;
- то же, но руками оттолкнуться от поручня;
- «Поплавок»;
- «Медуза»;
- «Звездочка».

3.4. Выдохи в воду.

Задачи:

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

Упражнения:

- набрать в ладони воду и мощным выдохом сдуть воду;
- дуть на поверхность воды;
- сделать вдох и опустив лицо в воду сделать выдох;
- «насос» (упражнение в парах)

3.5. Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук.

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

- скольжение на груди руки вытянуты вперед;
- то же, одна рука впереди, другая – у бедра;
- то же, руки вдоль туловища;
- скольжение на спине, руки вдоль туловища;
- то же, одна рука впереди, другая – у бедра;
- то же, руки вверху;

- скольжение на боку.

3.6. Изучение техники плавания.

- упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, дельфином;
- упражнения для изучения движений руками в плавании кролем на груди, на спине, брассом, дельфином;
- упражнения для изучения общего согласования движений рук и ног в плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, дельфином;
- упражнения для изучения общего согласования движений рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом,.

3.7. Подвижные игры на воде.

«Хоровод», «Морской бой», «Лягушата», «Насос», «Винт», «Пятнашки с поплавком», «Ванька – встанька», «У кого больше пузырей?», «Стрела», «Мяч по кругу», «Водолазы», «Гонка мячей», «Море волнуется», «Волны на море», «Караси и карпы».

3. Календарно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количе ство часов	В том числе	
			теорети ческих	практи ческих
1	Теоретическая подготовка:	8	8	-
1.1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	1	1	-
1.2.	Влияние плавания на организм ребёнка	1	1	-
1.3.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	1	-
1.4.	Основы техники спортивного плавания и методики тренировки	1	1	-
1.5.	Правила организации и проведения соревнований.	1	1	-
1.6.	Техника и терминология плавания.	1	1	-
1.7.	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1	-
1.8.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	1	1	-
2	Общая и специальная физическая подготовка на суше:	12	-	12
2.1.	Лёгкая атлетика	2	-	2
2.2.	Специальные и имитационные упражнения для плавания:	4	-	4
	- движения ног в плавании кролем на груди, на спине	1	-	1
	- движения рук в плавании кролем на груди, на спине	1	-	1
	-движения ног в плавании баттерфляем, брассом	1	-	1
	- движения рук в плавании баттерфляем, брассом	1	-	1
2.3.	Развитие гибкости	2	-	2

2.4.	Подвижные игры	4	-	4
3	Плавательная подготовка	116	-	116
3.1.	Упражнения для освоения с водой	10	-	10
3.2.	Погружения в воду, подныривания и открывание глаз в воде	10	-	10
3.3.	Всплывания и лежание на воде	12	-	12
3.4.	Дыхательные упражнения в воде	10	-	10
3.5.	Скольжения на груди и на спине с различными положениями рук	14	-	14
3.6.	Изучение техники плавания:	40	-	40
	- работа ног (по способам)	10	-	10
	- упражнения для рук (по способам)	10	-	10
	- согласование движений рук и ног (по способам)	10	-	10
	- согласование движений рук и ног с дыханием (по способам)	10	-	10
3.7.	Подвижные игры на воде	20	-	20
	Итого	136	8	128

Приложение
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Умею плавать»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
модуля «Учебно - тренировочная подготовка»
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Умею плавать»

Содержание

1. Планируемые результаты
2. Содержание модуля
3. Календарно – тематический план

1. Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику простудных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по плаванию,
- технику и тактику в виде спорта;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований;
- общие рекомендации к созданию презентаций;

уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- владеть терминологией избранного вида спорта и др.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- освоить технику стилей: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- проплывать короткие и длинные дистанции изученными стилями;
- совершенствовать технику плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- выполнять имитационные упражнения для изучения техники избранного способа плавания на суше;
- выполнять старт с тумбочки и с бортика для плавания кролем на груди;
- выполнять старт из воды для плавания кролем на спине;
- выполнять повороты в плавании кролем на груди и кролем на спине;
- выполнять специальные технические упражнения для

совершенствования техники плавания.

2. Содержание программного материала

Модуль «Учебно – тренировочная подготовка»

1. Теоретическая подготовка – 10 часов

1.1. Плавание в жизни каждого человека. Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, в бассейне.

Спортивная форма для занятий в зале и в бассейне, необходимый инвентарь для занятий, анкетирование.

1.2. Оздоровительное и спортивное значение плавания.

Спорт – как средство воспитания морально – волевых, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания.

1.3. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения на воде. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

1.4. Методика закаливания.

Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учёбой и досугом.

1.5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений. Специфические особенности адаптации сердечно – сосудистой и дыхательных систем организма занимающихся под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма ребёнка под воздействием физических нагрузок.

1.6. Меры безопасности при проведении занятий в бассейне.

Правила поведения обучающихся в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.

1.7. История развития плавания.

Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, Чемпионатов мира и Европы.

1.8. Основы техники спортивного плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

1.9. Гигиена, врачебный контроль, питание. Оказание первой медицинской помощи.

Личная гигиена занимающихся в бассейне. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях плаванием. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Оказание первой помощи на воде. Меры безопасности при занятиях плаванием.

1.10. Морально – волевая подготовка.

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям спортом и физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремлённости, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

2. Общая и специальная физическая подготовка на суше.

Практический раздел -10 часов

2.1. Лёгкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег. Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полуприседе, выпадами, приставными и скрестными шагами. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Бег на короткие и длинные дистанции, «челночный» бег, ускорения. Прыжки и прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места и с разбега.

2.2. Силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов, с партнёром, с отягачениями (набивные мячи, гантели, штанга, эспандер), упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (гимнастическая стенка, перекладина, брус), упражнения на силовых тренажёрах.

2.3. Подготовительные упражнения для плавания.

Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление опорно – двигательного аппарата, формирование мышечного корсета, имитационные движения на суше ногами и руками, сходных по форме и характеру с движениями в воде.

2.4. Развитие гибкости.

Развитие гибкости и подвижности в суставах проводится с помощью пассивных, активно – пассивных и активных упражнений.

2.5. Спортивные игры.

Мини - футбол (футбол): удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного – двух шагов, по мячу, катящемуся навстречу и после ведения, остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой и по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

«Пионербол» - броски и ловля мяча, подачи мяча, переходы во время игры, командные действия.

«Снайпер» - правила игры, командные действия.

3. Плавательная подготовка.

Практический раздел – 116 часов.

3.1. Закрепление техники спортивных способов плавания. Плавание при помощи движений ногами кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем; упражнения для рук в плавании всеми способами; выполнение вдоха – выдоха в воду; согласование движений рук и ног на задержке дыхания; согласование движений

рук, ног с дыханием в плавании всеми способами; плавание в полной координации кролем на груди и на спине.

3.2. Выполнение стартов и поворотов.

Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на бортик; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой.

Старт – исходное положение; спад в воду; стартовый прыжок с бортика бассейна; тоже с тумбочки; стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.

3.3. Подготовка к соревнованиям.

Основные моменты в правилах соревнований, судействе.

Проплывание дистанции со старта и с выполнением поворотов в быстром и максимальном темпе, ускорения с нестандартными отрезками в начале дистанции и на финише. (3 часа.)

3.4. Участие в соревнованиях.

Учащиеся должны уметь выполнять контрольные нормативы и тесты по плаванию; участвовать в соревнованиях по плаванию.

3.5. Проведение эстафет и подвижных игр на воде.

Игры способствуют развитию умственных и физических возможностей занимающихся, воспитывают их волю, чувство товарищества и взаимопомощи.

Игры делятся на группы: 1 – игры, направленные на ознакомление со свойствами воды; 2 – игры, направленные на изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания; 3 – игры, направленные на ознакомление с элементами прикладного плавания; 4 – игры, направленные на развитие физических качеств.

Эстафеты с отдельными элементами плавания (на ногах, с предметами в руках, с гребком одной рукой, с нырянием, в парах, разными способами плавания); эстафеты в полной координации плавания по способам; комбинированные эстафеты.

Игры: «Стрела», «Торпеда», «Салки», «Полёт», «Ромашка», «Тоннель», «Насос», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Гонка мячей», «Водное поло», «Ныряльщики», «Поиск сокровищ».

3. Календарно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количе ство часов	В том числе	
			теорети ческих	практи ческих
1	Теоретическая подготовка:	10	10	0
1.1.	Плавание в жизни человека.	1	1	-
1.2	Оздоровительное и спортивное значение плавания	1	1	-
1.3.	Правила поведения в бассейне	1	1	-
1.4.	Методика закаливания	1	1	-
1.5.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-
1.6.	Меры безопасности при проведении занятий в бассейне	1	1	-
1.7.	История развития плавания	1	1	-
1.8.	Основы техники спортивного плавания	1	1	-
1.9.	Гигиена, врачебный контроль, питание. Оказание первой медицинской помощи	1	1	-
1.10.	Морально-волевая подготовка	1	1	-
2	Общая и специальная физическая подготовка на суше:	10	-	10
2.1.	Лёгкая атлетика	4	-	4
2.2.	Силовая подготовка	2	-	2
2.3.	Подготовительные упражнения для плавания:	1	-	1
	- движения ног в плавании кролем на груди, на спине		-	
	- движения рук в плавании кролем на груди, на спине		-	
	-движения ног в плавании баттерфляем, брассом		-	
	- движения рук в плавании баттерфляем, брассом		-	
2.4.	Развитие гибкости	1	-	1
2.5.	Спортивные игры:	2	-	2
	- футбол		-	
	- пионербол		-	
	- «снайпер»		-	
3	Плавательная подготовка	116	-	116
3.1.	Закрепление техники плавания:			
	- кроль на груди, на спине	52	-	52
	- баттерфляй, брасс	28	-	28
3.2.	Выполнение поворотов, стартов	8	-	8
3.3.	Подготовка к соревнованиям	6		6
3.4.	Участие в соревнованиях	6		6
3.5.	Проведение эстафет и игр на воде	16	-	16
	Итого	136	10	126

Приложение
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Умею плавать»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Модуль	Мероприятия	Сроки проведения	Ответстве нные
1.	Гражданско-патриотическое воспитание	Выставка творческих и спортивных достижений обучающихся детского объединения	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
2.		Экскурсия «Давайте познакомимся»	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
3.		День солидарности в борьбе с терроризмом	3 сентября	Педагоги дополнительного образования
4.		День воинской славы России. День окончания Второй мировой войны	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
5.		День неизвестного солдата	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
6.		Тематические часы, посвящённые Дню Героев Отечества, с показом отрывков из фильмов о героях.	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
7.		День памяти юного героя-антифашиста	Февраль	Педагоги дополнительного образования
8.		День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	Февраль	Педагоги дополнительного образования
9.		Турнир по ОФП, посвящённый Дню	Февраль	Педагоги дополнительного образования

		защитника Отечества		ного образования
10		«Улицы хранят имена героев» (беседа о героях Вов, именами которых названы улицы г. Липецка.)	Май	Педагоги дополнительного образования
11		Участие в акциях "Георгиевская ленточка", "Бессмертный полк"	Май	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
12		Осуществление межведомственного взаимодействия с правоохранительными органами, медицинскими учреждениями и др. в процессе организации профилактической работы	В течение года	Педагоги дополнительного образования
Мероприятия, приуроченные к Всемирному дню трезвости				
13		Беседа «Профилактика алкогольной зависимости среди детей и подростков»	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
14		Лекция «Вред алкоголя для человека»		Педагоги дополнительного образования
15		Раздача информационных листов «Трезвый день календаря»		Педагоги дополнительного образования
16		Демонстрация документального фильма о влиянии алкоголя на организм человека		Педагоги дополнительного образования

		«Большая алкогольная болезнь»		
	Мероприятия по профилактике экстремизма			
17		Беседа, посвящённая Дню солидарности в борьбе с терроризмом «Дети Беслана»	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
18		Просмотр документального фильма «Беслан. Память» (реж. В. Цаликов)		Педагоги дополнительного образования
19		Инструктаж о правилах безопасного поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций (пути эвакуации при захвате зданий)	Октябрь	Педагоги дополнительного образования
20		Тренинг «Приёмы эффективного общения»	Ноябрь	Педагоги дополнительного образования
21		Анкетирование по выявлению скрытого экстремизма	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
22		Инструктаж с учащимися по противодействию экстремизму	Март	Педагоги дополнительного образования
23		Беседа с привлечением сотрудников правоохранительных органов «Уголовная и административная ответственность за националистические и иные экстремистские проявления»	Апрель	Заместитель директора Федорова т.В. Педагоги дополнительного образования
24		Распространение памяток,	В течение	Педагоги

		методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму.	года	дополнительного образования
<i>Мероприятия по профилактике дорожно-транспортного травматизма</i>				
25		Беседа «Культура дорожного движения и опасные ситуации на дорогах»	Октябрь	Педагоги дополнительного образования
26		Беседа «Безопасность детей и подростков на железной дороге»		Педагоги дополнительного образования
27		Беседа «Оказание первой медицинской помощи при травмах на дорогах»	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
28		Просмотр документальных и художественных фильмов, видеороликов и презентаций по проблеме безопасности дорожного движения.	Январь Март	Педагоги дополнительного образования
<i>Мероприятия по обеспечению безопасности учащихся на водных объектах</i>				
29		Беседа на тему: «Осторожно, тонкий лёд!»	Декабрь, март	Педагоги дополнительного образования
30		Распространение памяток по вопросам безопасности на водных объектах «Оказание первой помощи людям, потерпевшим бедствие на воде», «Правила безопасного поведения на водных объектах».	Сентябрь, октябрь апрель май	Педагоги дополнительного образования
31		Лекция «Безопасное лето»	Май	Педагоги дополнительного образования
32		Инструктаж «Правила		Педагоги

		поведения на воде время летнего отдыха»		дополнительного образования
33		Инструктаж «Соблюдение правил безопасного поведения на водных объектах в осенне-зимний период»	Ноябрь-декабрь	Педагоги дополнительного образования
Мероприятия в рамках Всероссийской профилактической акции «За здоровье и безопасность наших детей»				
34		Беседа «Можно ли избавиться от наркомании?»	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
35		Анкетирование в объединениях Центра о наличии вредных привычек и зависимостей	Октябрь	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
36		Конкурс рисунков и плакатов «Наш выбор – здоровая жизнь!»	Ноябрь	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования
37		Встреча учащихся с сотрудниками управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Липецкой области и сотрудниками Липецкого областного наркологического диспансера		Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнительного образования

38		Спортивный праздник «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»		Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнитель ного образования
39		Информационно- тренинговое занятие «Начни с себя»	Декабрь	Педагоги дополнитель ного образования
40		Просмотр и обсуждение документального фильма «7 мифов о наркотиках»	Январь	Педагоги дополнитель ного образования
41		Беседа «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	Март	Педагоги дополнитель ного образования
42		Просмотр фильма «Территория безопасности»	Апрель	Педагоги дополнитель ного образования
Мероприятия в рамках Всероссийской акции «СТОП/ВИЧ/СПИД»				
43		Анкетирование учащихся по проблеме ВИЧ-инфекции «Что Вам известно о СПИДе?»	Декабрь	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнитель ного образования
44		Просмотр документальных фильмов по профилактике СПИД «Простые правила» с последующим обсуждением.		Педагоги дополнитель ного образования
45		Беседа на тему «В будущее		Педагоги

		без СПИДа»		дополнительного образования
46		Распространение памяток «Информирован – значит защищён!»		Педагоги дополнительного образования
Мероприятия в рамках месячника, приуроченного к Всемирному дню борьбы с туберкулёзом				
47		Урок здоровья «Как не заболеть туберкулёзом. Опасная болезнь 21 века»	Март, апрель	Педагоги дополнительного образования
48		Проведение анкетирования по определению уровня знаний или экспресс опрос обучающихся по вопросу «Что вы знаете о туберкулезе?»		Педагоги дополнительного образования
49		Профилактические беседы для учащихся «Профилактика туберкулеза», «Победить, чтобы жить».		Педагоги дополнительного образования
Мероприятия по правовому воспитанию				
50		Проведение профилактических бесед с учащимися объединений: «Твоя уличная компания. Как попадают в преступную группу?»; «Правовая оценка современных неформальных молодежных движений»; «За что ставят на внутришкольный учет, в инспекцию по делам несовершеннолетних и в комиссию по делам несовершеннолетних?»;	В течение года	Педагоги дополнительного образования

		«Ответственность за деяния, связанные с оборотом наркотиков»; «От безответственности до преступления один шаг».		
51		Организация в объединениях Центра просмотра документальных, видеороликов и презентаций по правовой тематике.	Еже-квартально	Педагоги дополнительного образования
52		Тематические часы «Приемы безопасной работы в интернете»	Март-май	Педагоги дополнительного образования
Мероприятия в рамках Дней защиты от экологической опасности				
53		Беседа «Как вести себя на природе»	Март - май	Педагоги дополнительного образования
54		Беседа «Экология родного края»		Педагоги дополнительного образования
55		Акция «Экологический десант»		Педагоги дополнительного образования
56	Социально-личностное воспитание	Проведение часов общения, игр и тренингов на сплочение	По необходимости	Педагоги дополнительного образования
57		Праздник «День именинника»	Ежемесячно	Педагоги дополнительного образования
58		Праздник «Новый год стучится в двери»	Декабрь	Педагоги дополнительного образования

59		Походы выходного дня	По согласовани ю	Педагоги дополнитель ного образования
60		Диагностика уровня воспитанности	Май	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнитель ного образования
61		Тематический час «Уроки милосердия и доброты»	Январь	Педагоги дополнитель ного образования
62		Добровольческая акция «Сила малых дел». Оказание безвозмездной помощи одиноким престарелым людям и инвалидам, частично утратившим способность к самообслуживанию.	В течение года	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнитель ного образования
<i>Мероприятия по трудовому воспитанию и профориентации</i>				
63		Беседы о будущей профессии «Кем я хочу быть?»	Ноябрь	Педагоги дополнитель ного образования
64		Беседы «Профессии в спорте»	Февраль	Педагоги дополнитель ного образования
65		Хочу ли я продолжить профессиональный путь своих родителей?»	Март	Педагоги дополнитель ного образования
66		Трудовой десант по уборке памятных мест и	Апрель-май	Педагоги дополнитель

		памятников		ного образования
67	Работа с родителями	Организационные родительские собрания	Первая неделя сентября	Педагоги дополнитель ного образования
68		Тематические родительские собрания	В течение года	Педагоги дополнитель ного образования
69		Индивидуальные консультации (беседы)	В течение года	Педагоги дополнитель ного образования
70		Привлечение родителей к совместному с детьми участию в мероприятиях и акциях	В течение года	Педагоги дополнитель ного образования
71		Размещение информации о работе детских коллективов/объединений на сайте Учреждения	В течение года	Заместитель директора Федорова Т.В. Педагоги дополнитель ного образования

