

**Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа №58**

Введена в действие приказом директора
МАОУ СОШ №58

№ 095 от « 23 » 09 2024 г.

Директор

Ерохин А.В.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Начальное обучение плаванию»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Тарачева Яна Александровна,
педагог дополнительного образования
г. Калининград

г. Калининград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Начальное обучение плаванию» раскрывает для школьников мир физкультуры и спорта. Ребята узнают про новые движения тела человека в пространстве и различной среде, правила вида спорта «плавание» и других видов спорта, другие водные виды спорта, упражнения для развития различных качеств. Учатся управлять собственным телом в различной среде с дополнительными предметами и сопротивлением. Осваивают технику плавания, разбираться в элементах.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Данная дополнительная общеобразовательная программа реализуется через использование на занятиях по плаванию с детьми личностно-ориентированного подхода, к выявлению сущности содержания образования. Личностно-ориентированный подход опирается исключительно на принципы гуманизации, обеспечивая тем самым свободу выбора содержания образования с целью удовлетворения образовательных, духовных, культурных и жизненных потребностей личности, гуманное отношение к развивающейся личности, становление ее индивидуальности и возможности самореализации в культурно-образовательном пространстве. В процессе обучения максимально учитываются половозрастные, индивидуальные, психологические и статусные особенности обучающихся, в соответствии с которыми отбирается содержание образования, предусматривается вариативность образовательных программ, внедряются новые технологии обучения, организуется учебно-пространственная среда. Принципиально изменяется взаимодействие обучаемых и педагога, которые становятся субъектами процесса обучения. Личностно-ориентированные взаимодействия сопровождаются педагогической фасилитацией в целях усиления продуктивности образования и развития субъектов профессионально-образовательного процесса за счет доверительного стиля общения и особой роли личностных качеств педагога.

Описание ключевых понятий

ОФП – общая физическая подготовка.

СФП – специальная физическая подготовка.

ОПП – общая плавательная подготовка.

СПП – специальная плавательная подготовка.

ТП – теоретическая подготовка.

Ось – Воображаемая неподвижная прямая, проходящая через центр какого-л. тела или пространства

Плоскость – поверхность, содержащая полностью каждую прямую, соединяющую любые её точки

Баланс – способность удерживать плавучесть как можно дольше без дополнительных усилий. В плавании это умение сохранять форму и положения тела вне зависимости от движения рук и ног.

Скольжение – определённая поза человека в воде, при которой человек

находится в горизонтальном положении, лицом вниз. Тело прямое. Ноги прямые с прямыми, натянутыми пальцами. Руки прямые вместе ладонь на ладонь.

Скалинг – движения в воде позволяющие лучше почувствовать «опору на воду»

Гребок – движение руки или рук под водой во время плавания+

Цикл – целостная система движений, повторяемая многократно.

Шаг – расстояние, на которое пловец продвигается за один полный цикл движений.

Темп – количество циклов в единицу времени

Вращение – движение вокруг поперечной оси в группировке.

Рычаг – механизм гребковых движений рук

Вольный стиль(в/с) – плавание избранным способом, на соревнованиях чаще соответствует плаванию кролем на груди.

Фаза гребка – то часть движений, во время которой существенных изменений в характере движений не происходит. Одновременно выделяются и граничные позы пловца – мгновенные положения тела в момент смены фаз. Граничные позы могут служить конкретными ориентирами для педагогического контроля и самоконтроля за техникой плавания.

Пронос – фаза движения руки над водой.

На спине (н/с) – плавание на спине техника спортивного способа.

Брасс (бр) – плавание на груди с одновременным выполнением гребка (без проноса), вдоха и последующего отталкивания(удара) двумя ногами и скольжения.

Баттерфляй (бат) – плавание на груди с одновременным выполнением гребка, одновременным проносом рук и при выполнении двух волнообразных движений тела и ног, с одним вдохом на цикл.

Тренировочные серии – определённая последовательность заданий и с определённым количеством повторений.

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Плавание способствует воспитанию практически всех двигательных способностей, при водных локомоциях в работу вовлекаются большинство мышечных групп, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Наряду с укреплением здоровья занятия плаванием способны обеспечить достижение высокого уровня профессионализма в различных видах деятельности. Можно отметить и прикладное значение плавания, проплывать достаточно большие дистанции, оказывать помощь на воде должен уметь каждый.

В нашей стране проблему обучения плаванию населения можно отнести к одной из основных национальных бед России, так как по данным международной любительской

федерации плавания в нашей стране ежегодно гибнет до 13 тысяч человек, причём наибольший процент составляют дети. Анализ, проведённый международной федерацией ЮНЕСКО, показывает, что на каждые 100 тысяч человек населения Российской Федерации, погибшие в воде составляют в 4,5 раза больше, чем в США, в 5 раз больше, чем во Франции и в 9 раз больше по сравнению с Германией.

Поэтому преподавание дисциплины «плавание» должно занимать одно из важнейших мест в системе школьного физического воспитания. Это объясняется большими возможностями занятий плаванием как средством воспитания, положительного воздействия на здоровье занимающихся, повышение работоспособности, удовлетворение двигательных потребностей и продления активного долголетия. Помимо развитию физических и двигательных способностей, занятия плаванием способствуют созданию условий формирования личностных качеств интеллектуальной, волевой, нравственной и эмоциональной сферы занимающегося, то есть происходит целостное формирование личности человека что, по сути, является главной задачей любого педагогического процесса.

Практическая значимость образовательной программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья детей;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и профессионального самоопределения детей.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса пловцов на различных этапах в группах начальной подготовки.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода;
- сознательность и активность;
- повторность и постепенность.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной образовательной программы заключается в следующем:

– Внедрение в программу целого ряда новых элементов плавания позволило значительно повысить эмоциональный фон занятий, что положительно сказалось на общем отношении учащихся к плаванию, как виду спорта;

– Определена целесообразность применения рейтинговой системы оценки плавательных знаний и умений, влияние личностно-ориентированного подхода при взаимодействии педагога и учащихся, использование педагогических концепций индивидуализации и дифференциации учебно-воспитательной работы.

– Методика обучения опирается на современные концепции взаимодействия спортсмена с водной средой, в которых приоритет отдается качеству выполнения элементов техники плавания, а не количественным наполнением учебно-тренировочного процесса, в которых упор делается на развитие физических качеств учащихся (выносливость, сила, скорость).

Цель образовательной программы

Создание благоприятных условий для оздоровления и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями школьников в процессе обучения плаванию.

Задачи:

Обучающие:

– обучить и усовершенствовать техники всех способов плавания и широкому кругу;

– обучить жизненно необходимыми навыками плавания;

– сформировать двигательные навыки;

– улучшить состояние здоровья;

– устранить недостатки физического развития;

Развивающие:

– развить физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности;

– привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям плаванием;

– способствовать поиску талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Воспитательные:

– сформировать устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

– сформировать у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;

– поддержать умение работы в команде;

– сформировать навыки конструктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и педагогами;

– воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-14 лет (2-8 классы).

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в группы – отбор. Состав групп: дети, прошедшие подготовку в группах по программе «Начальное обучение плаванию». Программа представляет дополнительное занятие к основным занятиям по программе «Обучение плаванию», которые проводятся 2-3 раза в неделю.

Содержание и условия реализации учебной программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся. В силу специфического характера учебного заведения (глубина бассейна не предназначена для прыжков) в процессе обучения детей отдельный акцент делается на освоение элементов техники спортивного и прикладного плавания.

Разработанная нами программа имеет прямую связь с типовыми методиками спортивных школ по плаванию и реализует свою соревновательную направленность посредством сетевого взаимодействия на соревнованиях различного ранга. Приоритетными являются Городские соревнования между учреждениями дополнительного образования.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная. При проведении занятий предусматриваются теоретические и практические формы организации обучения (фронтальные, групповые, индивидуальные, работа в подгруппах).

Состав группы до 20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 90 часов, включая занятия по общей физической подготовке и специальной плавательной подготовке, участие в соревнованиях до 6ти раз в год.

Основные методы обучения

Методы, используемые в плавании — это способы достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Методы спортивной тренировки направлены на формирование и совершенствование умений и навыков, а также воспитание физических качеств спортсменов. Метод дает ответ на вопрос: как надо применять средства в процессе тренировочного занятия. Поэтому в работе педагога

дополнительного образования необходимо умение использовать комплекс всех методов для достижения максимального результата

В процессе тренировки пловцов применяются следующие основные методы:

- равномерный (равномерно-дистанционный),
- переменный (переменно-дистанционный),
- интервальный,
- повторный,
- соревновательный (контрольный),
- игровой.

Они отличаются друг от друга по длине дистанций, интенсивности плавания, количеству проплываемых дистанций и по характеру отдыха.

Равномерный (равномерно-дистанционный) метод предусматривает преодоление средних и длинных дистанций (400–1500 м и более) в равномерном темпе. Используется плавание с умеренной (65–75 %) и большей (75–85 %) интенсивностью. Равномерно-дистанционный метод применяется главным образом для воспитания базовой выносливости и функциональных основ специальной выносливости спортсменов. Одной из разновидностей равномерно-дистанционного метода является плавание с умеренной и большей интенсивностью в течение заданного времени.

Переменный (попеременно-дистанционный) метод включает чередование быстрого и медленного плавания (игру скоростей) на средних и длинных дистанциях. Характер воздействия метода на организм спортсменов зависит от длины отрезков проплывания с большой, субмаксимальной (85–95 %) или максимальной интенсивностью, от продолжительности малоинтенсивного плавания (отдыха).

Например, 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 100 м) в виде 8 серий (15 м максимальной интенсивностью и 35 м свободно) или 800 м кролем в виде 8 серий (75 м с умеренной интенсивностью и 25 м с субмаксимальной интенсивностью). Переменное плавание смягчает воздействие скоростной работы, позволяет совершенствовать и тактическое мастерство — умение распределить силы, переключаться с одной скорости на другую. Применение этого метода решает задачи развития базовой и специальной выносливости, а также скоростных возможностей.

Интервальный метод заключается в проплывании серий дистанций или их отрезков (например, 50, 100, 200 метров) с различной интенсивностью, сравнительно непродолжительными и строго регламентированными паузами отдыха (в среднем 10–30 секунд). Интервал отдыха характеризует сам метод тренировки и является основным показателем метода, т. к. именно ограниченный по продолжительности отдых между отрезками ставит спортсмена в условия, когда каждый последующий отрезок выполняется на фоне усталости (недовосстановления).

Например, 12 раз по 50 м (по три повторения каждым способом в порядке комплексного плавания) с интервалами отдыха 10–20 секунд. Или 10–

12 раз по 100 метров комплексное плавание с интервалами отдыха 30 секунд. Или 12–16 раз по 50 м избранным способом с интервалом отдыха 15 секунд. В некоторых случаях интервал отдыха между отрезками может последовательно изменяться в сторону уменьшения или увеличения, например, первый интервал отдыха — 10 секунд, потом 15 секунд, 20 секунд и т. д.

Интервальное плавание применяется для воспитания базовой и специальной выносливости пловцов. Однако при большом объеме упражнений и особенно при значительной интенсивности этот метод может стать причиной переутомления. Поэтому данный метод следует с большой осторожностью применять на этапе начальной подготовки.

Повторный метод предусматривает проплывание серии отрезков от 15 до 200 метров и более с максимальной и субмаксимальной скоростью (близкой к соревновательной) и сравнительно продолжительными паузами для отдыха. Отдых должен быть продолжительным для восстановления организма с тем, чтобы спортсмен мог качественно выполнить очередные отрезки спортивной работы. Основная направленность метода — воспитание специальной выносливости и скоростных способностей.

Например, 10–16 раз по 15 м или 4–6 раз по 25 м со старта в полную силу одним из способов, отдых между повторениями не менее одной минуты; 4–8 раз по 50 м со старта с соревновательной скоростью, по одному повторению каждым способом в порядке комплекса, отдых между отрезками 2–3 минуты.

Контрольно-соревновательный метод предусматривает однократное или повторное прохождение в полную силу основной соревновательной или контрольной дистанции. Преимущественная направленность метода — воспитание специальной выносливости, а также скоростных возможностей в случае, если старты выполняются на коротких дистанциях.

В практике плавания широко используется и так называемый комбинированный метод, при котором сочетаются все вышеперечисленные методы. Одной из разновидностей этого метода является применение различных «горок». Например, 400 м комплексным плаванием, далее 300 м кролем на груди, 200 м брассом, 100 м на спине, 50 м баттерфляем — все с отдыхом одна минута (на первых трех дистанциях интенсивность умеренная, на предпоследней большая, на последней субмаксимальная).

Или 800 м, 400 м, 200 м кролем на груди или комплексного плавания, отдых между отрезками две минуты, интенсивность плавания постоянно увеличивается.

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра является не только средством физического воспитания (т. е. характерной системой физических упражнений), но и эффективным методом обучения и воспитания. Поэтому понять природу игрового метода возможно только на основе раскрытия сущности игры вообще.

Планируемые результаты

Предметные.

Результатом занятий будет умение применить жизненно важные двигательные умения и навыки, специальные физкультурные знания: основные правила безопасности поведения на воде; правила личной гигиены; основы здорового образа жизни; о стилях плавания «кроль на груди», плавании «на спине», «брасс», «баттерфляй» и прикладных способах плавания; о длине дистанций спортивного плавания; о правилах проведения соревнований; о водных видах спорта. Контроль знаний — это визуальная оценка технически правильного плавания отрезков заданным способом, правильное выполнение специальных упражнений и элементов, Способность оценить ошибки друг друга различном виде деятельности на занятии.

Посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение способствуют выработке положительной мотивации и формированию устойчивого интереса к занятиям плаванием и к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Личностные.

По итогам изучения курса у учащихся будут развиты сердечно-сосудистая, дыхательная системы, что приведет к возможности более сложных двигательных задач. Тактическая и теоретическая подготовка проявится на выполнении контрольных испытаний в принятии быстрых, интересных, зачастую неординарных решений. Занимающиеся станут более социально адаптированы и компетентны.

Метапредметные.

Воспитательный результат занятий можно считать достигнутым, если обучающиеся проявляют стремление к самостоятельной работе, совершенствованию плавательных умений и навыков, смогут осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

Механизм оценивания образовательных результатов.

Уровень теоретических знаний:

– Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

– Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

– Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

Уровень практических навыков и умений:

Контрольные испытания – контрольные нормативы и выполнение элементов плавания на определение уровня подготовки:

– Низкий уровень. Делает грубые ошибки при плавании, не может справиться с элементом.

– Средний уровень. Допускает ошибки, не нарушающие структуру способа при плавании. При выполнении элементов нуждается в пояснении

последовательности выполнения движений, но способен после объяснения к самостоятельному выполнению, допускаются мелкие недочёты.

– Высокий уровень. Плыёт технически правильно, допускаются незначительные ошибки. Самостоятельно выполняет контрольное испытание выполняя чётко структуру элемента и последовательность движений.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольных испытаний освоения программы в конце этапа подготовки.

Оценочные материалы

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки	
Общая физическая подготовка			
Челночный бег 3*10	9.5	10	
Бросок набивного мяча	3.8	3.3	
Наклон вперед с возвышения	+	+	
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	
Прыжок в длину с места	+	+	
Техническая и плавательная подготовка			
Контрольное упражнение	Оценка		
	5	4	3
Скольжение: - на груди - на спине - с вращением	Ровное положение тела, ровные руки и ноги, натянутые «носки»	То же, но допускается 2-3 ошибки	Допущена одна грубая или больше трех незначительных ошибок
Техника плавания всеми способами: - кроль на груди; - на спине; - брасс; - баттерфляй.	Движения четкие, уверенные, согласованные.	Незначительные ошибки в движениях.	Движения не уверенные, рассогласование движений
Техника выполнения поворотов			
- поворот маятником;	Чёткое касание рукой, группировка, чёткая постановка ног для отталкивания	То же, но допускается 2-3 ошибки	Грубая ошибка, нечеткая постановка ног на борт или отталкивание одной ногой
- сальто-кувырок; - сальто-кувырок на спине.	Правильный заход на поворот, правильное положение рук при группировке, чёткая постановка ног, отталкивание	То же, но допускается 2-3 ошибки	Грубая ошибка, нечеткая постановка ног на борт или отталкивание одной ногой

- поворот брассом и баттерфляем; - поворот с баттерфляя на спину; - поворот с брасса на кроль на груди.	Четкая, одновременная постановка рук на борт, вращение маятником, отталкивание, скольжение	То же, но допускается 2-3 ошибки	Грубая ошибка, нечеткая постановка ног на борт или отталкивание одной ногой
Выполнение старта на спине.	Правильное положение тела при группировке на старте, чёткое положение ног, мощный толчок ногами, раскрытие тела с прогибом, скольжение.	То же, но допускается 2-3 ошибки	Допущена одна грубая или больше трех незначительных ошибок
Выходы со старта и поворота			
- баттерфляем;	Прямое положение тела после отталкивания, руки сомкнуты у головы и вытянуты вперёд. Выполнение ритмичных-волнообразных движений телом и ногами. Первый гребок без вдоха.	То же, но допускается 2-3 ошибки	Допущена одна грубая или больше трех незначительных ошибок
- на спине; - кролем на груди.	Прямое положение тела после отталкивания, руки сомкнуты у головы и вытянуты вперёд. Выполнение ритмичных-волнообразных движений телом и ногами с переходом на попеременную работу ног и выполнением трёх гребков на задержке дыхания.	То же, но допускается 2-3 ошибки	Допущена одна грубая или больше трех незначительных ошибок
- брассом;	Прямое положение тела после отталкивания, с последующим выполнением одновременного гребка руками до бёдер с одновременным	То же, но допускается 2-3 ошибки	Допущена одна грубая или больше трех незначительных ошибок

	ударом ногами «дельфином» и после выведения рук вперед толка ногами брассом, выполнение первого гребка.		
Контрольное плавание соревновательных дистанций	Уверенный без особых переживаний. Волнение. Правильное выполнение всех элементов дистанции. Улучшение предыдущего результата	Сильное волнение. Небольшое количество ошибок. Результат приближен к предыдущему	Резкая перемена настроения. Результат ухудшен. Большое количество ошибок
Участие в соревнованиях	Уверенный без особых переживаний. Волнение. Правильное выполнение всех элементов дистанции. Улучшение предыдущего результата	Сильное волнение. Небольшое количество ошибок. Результат приближен к предыдущему	Резкая перемена настроения. Результат ухудшен. Большое количество ошибок

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.
- наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Материально-технические условия

В школьном бассейне имеются условия для реализации программы. Материально-техническая база позволяет в системе проводить работу с воспитанниками. Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, туалет, эвакуационные выходы, зал с чашей 8.5 x 25 м., 4 дорожки. Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями. Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование: доски-колобашки, лопатки, ласты. Гимнастические маты, набивные мячи, резиновые жгуты, скамейки для проведения упражнений по ОФП.

Для лучшего представления движений упражнений и движений в технике элементов плавания используются видеоролики; информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе.

Кадровые условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Учебно-методическое обеспечение программы

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- видеоролики;
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Личная гигиена (2 ч.)

Теория: Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Правила личной гигиены.

Тема 2. Баланс. ОФП и СФП. Физические качества (38 ч.)

Теория: Понятие о положении тела в воде. ОФП и СФП = (ОПП и СПП) рассказ о вариации подготовки и упражнениях.

Практика: Упражнение на «баланс» на суше и в воде. ОФП(ОПП) – упражнения для развития силы. ОФП и СФП – упражнения для развития гибкости. ОФП и СФП (СПП) – упражнения для развития скорости. Координация. ОФП и СФП (ОПП) – упражнения для развития координации.

Тема 3. Правила соревнований по плаванию (2 ч.)

Теория: Международные правила соревнований (FINA)

Практика: Участие в судействе соревнований в качестве помощника судьи.

Тема 4. Ось. Плоскость. (8 ч.)

Теория: Оси и плоскости в плавании.

Практика: Совершенствование правильного дыхания при работе ног различными способами, вращение по продольной и поперечной оси.

Тема 5. Опора на воду. «Sculling» скалинг (4 ч.)

Теория: Понятие об опоре на воду. Рассказ о моментах гребка, качестве.

Практика: Плавание упражнений на определение момента напряжения и расслабления.

Тема 6. Система движений (8 ч.)

Теория: Понятие о цикле, фазе гребка, элементе.

Практика: Выполнение заданий на определение цикла, количества циклов, концентрации на гребок. Разбор элементов и их выполнение.

Тема 5 Рычаг. Маятник. Вращение (8 ч.)

Теория: Понятие о рычагах, маятнике и вращении в плавании.

Практика: Выполнение заданий с определённым акцентом. Разучивание отдельных движений и связки движений. Разбор элемента и его выполнение.

Тема 8. Ритм. Темп. Шаг. Тренировочные серии (6 ч.)

Теория: Понятие о ритме, темпе и шаге. Рассказ о проведении спортивной тренировки. Задания на что направлены и варианты заданий

Практика: Выполнение заданий с определённым акцентом. Разучивание отдельных движений и связки движений. Разбор элемента и его выполнение. Выполнение заданий с определённым акцентом. Выполнение простых серий плавания.

Тема 9. Текущие контрольные испытания (4 ч.)

Теория: Объяснение заданий для выполнения контрольных нормативов. Порядок выполнения

Практика: Сдача контрольных упражнений.

Тема 10. Итоговый контроль. Соревнования (10 ч.)

Теория: Разбор прохождения дистанции, определение ошибок и их исправление на перспективу

Практика: Прохождение соревновательных дистанций

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название блока, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Личная гигиена (2 ч.)					
1.	Знакомство с правилами посещения бассейна и личной гигиеной. Техника безопасности. Вид спорта плавание. Способы. Дистанции	2	2	-	Беседа
Тема 2. Баланс. ОФП и СФП. Физические качества (31 ч.)					
2.	Понятие о «балансе»	1	1	-	Беседа
3.	Упражнение на «баланс» на суше и в воде.	3	-	3	Практическое задание
4.	ОФП и СФП = (ОПП и СПП)	1	1	-	Беседа
5.	Сила. ОФП – упражнения для развития силы, работа с собственным телом и набивным мячом 2кг.	9	1	8	Беседа/ Практическое задание
6.	Гибкость. ОФП и СФП – упражнения для развития гибкости.	5	1	4	Беседа/ Практическое задание
7.	Быстрота. ОФП и СФП – упражнения для развития скорости.	6	1	5	Беседа/ Практическое задание
8.	Координация. ОФП и СФП – упражнения для развития координации	6	1	5	Беседа/ Практическое задание
Тема 3. Правила соревнований по плаванию (2 ч.)					
9.	Правила соревнований.	2	1	1	Опрос/Практические задания
Тема 4. Ось. Плоскость. (5 ч.)					
10.	Оси и плоскости в плавании. Совершенствование правильного дыхания при работе ног различными способами, вращение по продольной и поперечной оси.	5	1	4	Беседа/ Практическое задание
Тема 5. Опора на воду – «Sculling» скалинг (4 ч.)					
11.	Понятие об «sculling» (скалинге)	3	1	2	Беседа/ Практическое задание
Тема 6. Система движений (5 ч.)					
12.	Цикл. Фазы гребка. Элемент.	5	1	4	Беседа/ Практическое задание
Тема 7. Рычаг. Маятник. Вращение (7 ч.)					
13.	Повороты.	1	-	1	Беседа
14.	Понятие о применении рычага и маятника в технике плавания. Кроль на груди и на спине.	7	1	6	Беседа. Наблюдение. Выполнение практических заданий

	Поворот «маятником» Поворот «сальто-кувырок»				
Тема 8. Ритм. Темп. Шаг Тренировочные серии (4 ч.)					
15.	Понятие о ритме, темпе и шаге. Понятие о тренировочных сериях.	1	1	-	Беседа
16.	Упражнения для понятия ритма и шага. Плавание отрезков с определением темпа.	3	-	3	Наблюдение. Выполнение практических заданий
Тема 9. Текущие контрольные испытания (4 ч.)					
17.	Контрольные нормативы	4	1	3	Наблюдение. Выполнение практических заданий
Тема 10. Итоговый контроль. Соревнования (8 ч.)					
18.	Участие в школьных соревнованиях. Подведение итогов.	4	1	3	Наблюдение. Практическая работа. Беседа.
19.	Участие в городских областных соревнованиях. Подведение итогов.	4	1	3	Наблюдение. Практическая работа. Беседа
Итого		72	17	55	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Начальное обучение плаванию»
1.	Начало учебного года	1 сентября 2024 года
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая 2025 года
7.	Период реализации программы	01.09.2024-31.05.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровье-сберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятию спортом и личностному развитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при посещении бассейна, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к инвентарю и оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Контрольные нормативы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Ноябрь. Февраль. Май

4.	Беседа о ценности человеческой жизни. Спасение человека, на открытых водоёмах и провалившегося под лёд, порядок действий, особенности	Нравственное воспитание, духовное воспитание.	В рамках занятий	Ноябрь
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 г. №599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 г. №597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 г. №912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 – 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Список литературы для педагогов:

1. О построении тренировки пловцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. – Москва, 2012. – 43 с.

2. Авдиенко В.Б., Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты). – М.: Советский спорт, 2014. – 384 с.

3. Блайт Люсеро Плавание. 100 лучших упражнений. – М.: Эксмо, 2010. – 280 с.

4. Сауров Е. А., Саурова Н. В. Сравнительный анализ техники плавания в моноласте пловцов-подводников высокой квалификации как руководство к обучению спортсменов младших спортивных разрядов // Журнал перспективы науки и образования, 01.07.2018 № 3 (33). – С. 192-197.

5. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с.