

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
от «15» января 2023 года Протокол № 3



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
ПЛАВАНИЕ
(для обучающихся 10-12 лет)

Уровень: базовый-1 (704 часа)
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Фефилов Михаил Алексеевич,
тренер-преподаватель
Лейер Марина Андреевна,
руководитель структурного
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»

г. Арамиль
2023 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка	стр. 3-5
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	стр. 3-4
<i>Актуальность программы</i>	стр. 4
<i>Адресат программы</i>	стр. 4-5
<i>Объем и срок освоения программы</i>	стр. 5
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 5
2. Цель и задачи программы	стр. 5
3. Содержание программы	стр. 6-17
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 6-7
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 7-10
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 11-12
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 12-15
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 15-16
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 16-19
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 16
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 16-17
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 17-19
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 19
6. Список литературы	стр. 20
<i>Приложение к программе</i>	стр. 21

1. Пояснительная записка

Плавание – одно из самых ценных среди естественных умений человека. Находясь в естественной для себя стихии, пловец развивается физически, укрепляет иммунитет и, преодолевая дистанции, борется со своей неуверенностью.

Вода с древних времен манила человечество своей красотой, чистотой, люди желали стать частью стихии. В Древней Греции, а также Риме, воины умели переправляться вплавь через бурные реки, а в Египте сохранились надписи первого тренера, который обучал детей и купался с ними, показывая им первые упражнения. Славяне тоже не остались в стороне, первые соревнования по плаванию проводились на реках и водоемах, победителем считался тот, кто вынесет на берега крупную добычу: большую рыбу.

Плавание как вид спорта появилось с развитием цивилизаций и до настоящего времени является зрелищным и захватывающим состязанием. С течением времени выделились направления, способы плавания. Бассейны для проведения международных соревнований с каждым годом становились современнее, развивался детский спорт. Занятие этим необыкновенным видом спорта прочно вошло в насыщенную жизнь человека, помогая ему формировать стойкие жизненные навыки.

История возникновения плавания как вида спорта берет свое начало в конце XIX века. В 1786 году в Париже открылась первая спортивная школа, почти через полвека такое же заведение открывается в Петербурге. Недалеко уже было и до первых международных состязаний: они стартовали в 1889 году в Венгрии, а с началом XX века плавание уже вписано в программы Олимпийских игр.

В 1912 году на Олимпийских играх в Стокгольме в плавании впервые дебютировали женщины.

В СССР начало XX века ознаменовано проведением первых официальных крупных состязаний, в 1913 году на Украине, а в 1914 в Латвии. Спортивные результаты в то время не были высокими, но начало развитию русского, а потом и советского плавания было положено.

В 1922 году пловцов из СССР объединяет сообщество «Дельфин», ставшее первой организацией по плаванию. В середине 30-х годов XX века наши спортсмены начинают удачно выступать в международных заплывах, спортивное советское плавание развивается быстрыми темпами. В 1952 году пловцы участвуют в олимпийских состязаниях, выступают пока не очень успешно, но основные успехи впереди.

Первую серьезную победу в женском плавании одержала школьница из Крыма Галина Прозуменщикова. Она стала чемпионкой на Олимпиаде в Японии в 1964 году, проплыв дистанцию 200 м стилем брасс.

До настоящего времени история российского, а также советского плавания развивалось в России разными темпами: были победы и поражения. Однако на счету советских и российских пловцов достаточно кубков, медалей и чемпионских званий, чтобы считать плавание истинно российским видом спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность и базовый уровень сложности**. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение материала по выбранному виду спорта.

Составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской

Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Устав СШ «Дельфин».

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 года № 996-р, направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику плавания именно дети.

Кроме жизнесберегающей функции плавание имеет важное значение для физического развития детей, поскольку являются прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к простудным заболеваниям, содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных задач в области физического воспитания и обеспечения безопасности, особенно среди подрастающего поколения.

В связи с этим дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» приобретает особое значение, поскольку ее реализация не только помогает обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки плавания, но и может послужить эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 10-12 лет, прошедших стартовый уровень подготовки по ДООП «Плавание». Так же к обучению допускаются дети, прошедшие обучение по виду спорта «плавание» в других спортивных учреждениях и имеющие соответствующий уровень подготовки.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Количественный состав групп стартового уровня – 15 -20 человек.

Объем программы – 704 часа

Срок освоения программы - 2 года:

1 год обучения: 352 часа в год;

2 год обучения: 352 часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности может быть: групповая, малогрупповая, фронтальная, индивидуальная.

Виды занятий: вводные, теоретические, практические, комбинированные, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 8 часов;

Количество занятий в неделю – 4 занятия.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой плавания.

Задачи:

Обучающие

- дать обучающимся более глубокие, детальные знания о выбранном виде спорта (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);

- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;

- повысить уровень владения навыками и технико-тактическим приемами выбранного вида спорта;

- закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;

- расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;

- способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;

- прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

- развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;

- развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности плаванием;

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

2. Содержание программы

Учебный (тематический план) Первый год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	7	7		
2.1.	Правила соревнований по плаванию	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	3	3		Беседа, устный опрос
2.3.	Строение и функции организма человека	2	2		
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	71	5	66	
3.1.	Строевые упражнения	2		2	Визуальный контроль
3.2.	Упражнения для развития быстроты	15	1	14	Визуальный контроль
3.3.	Упражнения для развития силы	15	1	14	Визуальный контроль
3.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	15	1	14	Визуальный контроль
3.5.	Упражнения для развития ловкости	12	1	11	Визуальный контроль
3.6.	Упражнения для развития гибкости	12	1	11	Визуальный контроль, мониторинг
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	57	4	53	
4.1.	Укрепление мышц плечевого пояса	15	1	14	Визуальный контроль
4.2.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	15	1	14	Визуальный контроль
4.3.	Упражнения на растяжку	12	1	11	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Упражнения на развитие координации движений	15	1	11	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Техническая подготовка	160	13	147	
5.1.	Плавание кролем на груди	25	2	23	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Плавание кролем на спине	25	2	23	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Основы техники плавания баттерфляем	25	2	23	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Основы техники плавания брассом	25	2	23	Визуальный контроль,

					мониторинг
5.5.	Старт (из воды, с тумбочки)	35	3	32	Визуальный контроль
5.6.	Финиш	5		5	Визуальный контроль
5.7.	Повороты	20	2	18	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	20	3	17	
6.1.	Индивидуальная тактика пловца	20	3	17	Визуальный контроль
7.	Другие виды спорта и подвижные игры	20	1	19	Визуальный контроль
8.	Соревновательная деятельность	9		9	Результат участия
9.	Аттестация обучающихся	6		6	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	352	35	317	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности; повторение инструктажей по технике безопасности во время занятий плаванием, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорт.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Правила соревнований по плаванию

Теория: повторение и углубление знаний обучающихся по правилам соревнований по виду спорта «плавание», правил судейства; обсуждение спорных соревновательных моментов.

Практика: отрабатывается на первых соревнованиях.

2.2. Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)

Теория: знакомство обучающихся с данным понятием, влиянием и последствиями для здоровья и карьеры спортсмена.

Практика: обзор и анализ статей и литературы по данному вопросу, прохождение семинаров и сдача тестов на онлайн-площадках.

2.3. Строение и функции организма человека

Теория: знакомство обучающихся с основными знаниями об опорно-двигательном аппарате и мышечном каркасе человека.

Практика: не предусмотрена

3. Общеразвивающие физические занятия (ОФП)

3.1. Строевые упражнения

Теория: получена ранее.

Практика: построение группы в шеренгу, колонну. Перестроения в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды

размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка по команде. Изменение скорости движения по команде.

3.2. Упражнения для развития быстроты

Теория: совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 5-10 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой.

Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

3.3. Упражнения для развития силы

Теория: совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

3.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком.

Прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега.

3.5. Упражнения для развития ловкости

Теория: совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м).

3.6. Упражнения для развития гибкости

Теория: совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Укрепление мышц плечевого пояса

Теория: совершенствование выполнения изученных движений.

Практика: упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса, мышц спины. Хожение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

4.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног

Теория: совершенствование выполнения изученных движений.

Практика: скручивания, скручивания с поворотом корпуса, обратные скручивания, приседания (с утяжелением и без него) на время.

4.3. Упражнения на растяжку

Теория: совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: упражнения на растяжку всех групп мышц, шпагат, полушпагат, работа с палкой и др.

4.5. Упражнения на развитие координации движений

Теория: совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: упражнения с предметами (мячи, набивные мячи, теннисные мячи, скалки) и без предметов.

5. Техническая подготовка

5.1. Плавание кролем на груди

Теория: совершенствование выполнения техники кроля на груди (качественный и временной показатели).

Практика: плавание стилем «кроль на груди» на время.

5.2. Плавание кролем на спине

Теория: совершенствование выполнения техники кроля на спине (качественный и временной показатели).

Практика: плавание стилем «кроль на спине» на время.

5.3. Плавание баттерфляем

Теория: совершенствование выполнения техники «баттерфляй» (качественный и временной показатели).

Практика: плавание стилем «баттерфляй» на время.

5.4. Плавание брассом

Теория: совершенствование выполнения техники «брасс» (качественный и временной показатели).

Практика: плавание стилем «брасс» на время.

5.5. Старт (из воды, с тумбочки)

Теория: совершенствование выполнения обучающимися стартов из воды и стартов с тумбочки.

Практика: старт из воды в технике кроль на спине, старт с тумбочки - во всех остальных стилях.

5.6. Финиш

Теория: совершенствование выполнения обучающимися видов финиша при разных способах плавания.

Практика: отработка на практике видов финиша.

5.7. Повороты

Теория: совершенствование выполнения обучающимися поворотов при разных стилях плавания.

Практика: отработка на практике видов поворотов.

6. Тактическая подготовка

6.1. Индивидуальная тактика пловца

Теория: знакомство обучающихся с тактической составляющей деятельности пловца, направленной на достижение цели в конкретном соревновании.

Практика: отработка тактических вариантов проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников:

- 1)относительно быстрое начало дистанции;
- 2)относительно равномерное проплывание дистанции;
- 3) относительно медленное начало дистанции.

7. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория: теория была получена ранее.

Практика: игра в баскетбол и футбол по упрощенным правилам; эстафеты на перегонки с передачей мяча и т.д.

8. Соревновательная деятельность

Знакомство обучающихся на практике с правилами участия в соревнованиях различного уровня.

9. Аттестация

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении № 1).

**Учебный (тематический план)
Второй год обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	5	5		
2.1.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	3	3		Беседа, устный опрос
2.2.	Строение и функции организма человека	2	2		Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	61	5	55	
3.1.	Строевые упражнения	1		1	Визуальный контроль
3.2.	Упражнения для развития быстроты	12	1	11	Визуальный контроль
3.3.	Упражнения для развития силы	12	1	11	Визуальный контроль
3.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12	1	11	Визуальный контроль
3.5.	Упражнения для развития ловкости	12	1	11	Визуальный контроль
3.6.	Упражнения для развития гибкости	12	1	11	Визуальный контроль, мониторинг
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	4	56	
4.1.	Укрепление мышц плечевого пояса	15	1	14	Визуальный контроль
4.2.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	15	1	14	Визуальный контроль
4.3.	Упражнения на растяжку	15	1	14	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Упражнения на развитие координации движений	15	1	14	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Техническая подготовка	140	7	133	
5.1.	Плавание кролем на груди	25	1	24	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Плавание кролем на спине	25	1	24	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Плавание баттерфляем	25	1	24	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Плавание брассом	25	1	24	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Старт (из воды, с тумбочки)	15	1	14	Визуальный контроль
5.6.	Финиш	5		5	Визуальный контроль
5.7.	Повороты	20	2	18	Визуальный контроль
6.	Тактическая подготовка	40	4	36	
6.1.	Индивидуальные действия пловца	20	1	19	Визуальный контроль
6.2.	Командные действия пловцов	20	3	17	Визуальный контроль
7.	Инструкторская и судейская практика	6		6	Визуальный контроль
8.	Другие виды спорта и подвижные игры	20	1	19	Визуальный контроль

9.	Соревновательная деятельность	12		12	Результат участия
10.	Аттестация обучающихся	6		6	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	352	28	324	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности; повторение инструктажей по технике безопасности во время занятий плаванием, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)

Теория: повторение и закрепление знаний у обучающихся по данному вопросу.

Практика: обзор и анализ статей и литературы по данному вопросу, прохождение семинаров и сдача тестов на онлайн-площадках.

2.2. Строение и функции организма человека

Теория: повторение с обучающимися теории о опорно-двигательном аппарате и мышечном каркасе, знакомство обучающихся с основными знаниями о дыхательной и нервной системе человека.

Практика: не предусмотрена

3. Общеразвивающие физические занятия (ОФП)

3.1. Строевые упражнения

Теория: получена ранее.

Практика: построение группы в шеренгу, колонну. Перестроения в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка по команде. Изменение скорости движения по команде.

3.2. Упражнения для развития быстроты

Теория: совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 5-10 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой.

Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

3.3. Упражнения для развития силы

Теория: совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

3.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком.

Прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега.

3.5. Упражнения для развития ловкости

Теория: совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м).

3.6. Упражнения для развития гибкости

Теория: совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Укрепление мышц плечевого пояса

Теория: совершенствование выполнения изученных движений.

Практика: упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса, мышц спины. Ходжение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

4.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног

Теория: совершенствование выполнения изученных движений.

Практика: скручивания, скручивания с поворотом корпуса, обратные скручивания, приседания (с утяжелением и без него) на время.

4.3. Упражнения на растяжку

Теория: совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: упражнения на растяжку всех групп мышц, шпагат, полушпагат, работа с палкой и др.

4.5. Упражнения на развитие координации движений

Теория: совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: упражнения с предметами (мячи, набивные мячи, теннисные мячи, скалки) и без предметов.

5. Техническая подготовка

5.1. Плавание кролем на груди

Теория: совершенствование выполнения техники кроля на груди (качественный и временной показатели).

Практика: плавание стилем «кроль на груди» на время.

5.2. Плавание кролем на спине

Теория: совершенствование выполнения техники кроля на спине (качественный и временной показатели).

Практика: плавание стилем «кроль на спине» на время.

5.3. Плавание баттерфляем

Теория: совершенствование выполнения техники «баттерфляй» (качественный и временной показатели).

Практика: плавание стилем «баттерфляй» на время.

5.4. Плавание брассом

Теория: совершенствование выполнения техники «брасс» (качественный и временной показатели).

Практика: плавание стилем «брасс» на время.

5.5. Старт (из воды, с тумбочки)

Теория: совершенствование выполнения обучающимися стартов из воды и стартов с тумбочки.

Практика: старт из воды в технике кроль на спине, старт с тумбочки - во всех остальных стилях.

5.6. Финиш

Теория: совершенствование выполнения обучающимися видов финиша при разных способах плавания.

Практика: отработка на практике видов финиша.

5.7. Повороты

Теория: совершенствование выполнения обучающимися поворотов при разных стилях плавания.

Практика: отработка на практике видов поворотов.

6. Тактическая подготовка

6.1. Индивидуальная тактика пловца

Теория: знакомство обучающихся с тактической составляющей деятельности пловца, направленной на достижение цели в конкретном соревновании.

Практика: проплывание дистанций с учетом действий соперников:

- 1) лидирование;
- 2) стерегущая тактика.

6.2. Командные действия пловцов

Теория: знакомство обучающихся с командной тактикой; вариантам, возможностями и условиями использования данной тактики.

Практика: внутригрупповые и межгрупповые эстафеты.

7. Инструкторская и судейская практика

Теория: практическое знакомство обучающихся с инструкторской и судейской практикой.

Практика: проведение разминки в учебной группе. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений, с объяснением исходных положений и методики их выполнения. Проведение разминки специальной физической подготовки, с объяснением исходных положений и методики исполнения движений.

Судейская практика на учебно-тренировочных заплывах. Оформление судейских протоколов на соревнованиях.

8. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория: теория была получена ранее.

Практика: игра в баскетбол и футбол по упрощенным правилам; эстафеты на перегонки с передачей мяча и т.д.

9. Соревновательная деятельность

Знакомство обучающихся на практике с правилами участия в соревнованиях различного уровня.

10. Аттестация

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении № 1).

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По окончании Программы обучающиеся будут

ЗНАТЬ:

- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- правила личной гигиены спортсмена;
- о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;
- строение опорно-двигательного аппарата и мышечного каркаса человека, понимать какие упражнения действуют на определенные мышцы пловца.

УМЕТЬ:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- плавать в техниках кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй;
- уверенно стартовать из воды и с тумбочки, правильно финишировать;
- делать разные виды разворотов в 25 метровом бассейне.

Личностные результаты:

- проявление у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- усвоение обучающимися социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

5.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год	1 сентября	30 июня	44*(42/2)	8/352	4 раза в неделю по 2 часа**	В соответствии с установленными государственными праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
2 год	1 сентября	30 июня	44*(42/2)	8/352	4 раза в неделю по 2 часа**	

** программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины августа до сентября).*

5.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

Техническое оснащение:

- настенный секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;
- фотоаппарат;
- видеокамера.

Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- фитболы;
- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки.

Для воды:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- нудлы;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

Спортивные сооружения:

- спортивный зал (75 м²; 5*5 м; температура воздуха 18-23 С; зал оснащен приточно-вытяжной вентиляцией;
- ванна бассейна (25 метров; температура воды в бассейне – 27 С).

Спортивная форма обучающихся:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь);
- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна на, плавки, купальник, шапочка, очки).

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

Дидактические материалы: аудио и видео материалы, дидактические карточки, плакаты с изображением упражнений.

Методическое обеспечение Программы

В учебно-тренировочном процессе используются следующие **педагогические технологии**: игровые, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) *Игровые технологии* включают достаточно обширную группу приемов и форм разных спортивных и педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебно-тренировочной деятельности. Элементы игровых технологий используются, как правило, в заключительной части учебно-тренировочных занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

2) *Здоровьесберегающие технологии* являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя в том числе знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

3) *Личностно-ориентированные технологии*. Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

4) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)*. Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на WhatsApp, Viber родителям обучающихся.

Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы:

- **Принцип сознательности и активности:** без понимания сущности обучения технике, тактике, роли физических качеств при выполнении технических приемов прогресс

обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.

- **Принцип наглядности:** при создании правильного представления о техническом приеме или тактическом действии у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

- **Принцип доступности и индивидуализации:** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.

- **Принцип систематичности:** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

- **Принцип прогрессирования:** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся плаванию.

Методы обучения, используемые при реализации Программы

При обучении используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядного метода помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Все упражнения, используемые в процессе обучения хоккею, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники игры в хоккей в целом.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;

4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений.

5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

Текущий контроль - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направлен на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательной программы).

Промежуточная аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

6. Список использованных источников

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001 г.
2. Боуи Х. "Тесты в спортивной практике". М.-Берлин ФиС 2002 г.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов" М. ФиС, 2001 г.
4. Вайцеховский С.М., "Книга тренера". М. ФиС 2000 г.
5. Викулов А.Д., Плавание. – М.: "Владос-пресс", 2003 г.
6. Волков В.М., Филин В.П., "Спортивный отбор" М. "ФиС" 1999 г.
7. Высочин Ю.В. "Средства и методы повышения специальной работоспособности и технического мастерства юных и взрослых спортсменов". Сборник научных трудов. Л-д ГОЛИФК 1998 г.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И. "Спортсменам о восстановлении". – М.: "ФиС", 1998 г.
9. Вашляев Б.Ф. "Конструирование тренировочных воздействий". Екатеринбург 2006 г.
10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. "Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде". – М.: "Физкультура и спорт", 1993 г.
11. Кубаткин В.П. "Тестирование спортивной работоспособности" Моск. областной гос. институт физическ. культ. 1993 г.
12. Медведев А.А. "Многолетнее планирование тренировки". М.ФиС 1991 г.
13. Плавание. "Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР". А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. М.:ФиС, 2009 г.
14. Озолин Н.Г. "Настольная книга тренера". – М.: Астрель, 2003.
15. Плавание. "Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ", под общ. ред. Л.П.Макаренко. – М., 1983.
16. Плавание. "Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и УОР", под общ. ред. А.В.Козлова. – М., 1993.
17. Разводовский В.С., Андреева С.К. "Пути повышения спортивной работоспособности". М.ДОСААФ 1992г.
18. Филин В.П. Фомин Н.А. "Основы юношеского спорта". М. ФиС, 1990г.
19. Фомин Н.А. "Нормирование тренировочных нагрузок". М. ФиС, 1994г.
20. Педролетти М. "Основы плавания" Ростов-на-дону Феникс 2006 г.

6.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. "Техника спортивного плавания"; Москва 2001 г.
2. "Олимпийские игры" 2000 г., 2004 г., 2008 г., 2012 г.
3. Г.Д. Горбунов. "Релаксация. Аутогенная тренировка. Гипноз. Отдохновение".
4. А.Б. Кочергин. "Методы совершенствования силовой подготовленности в плавании".

6.3. Перечень интернет-ресурсов

1. www.russwimming.ru
2. www.swimming.ru
3. <http://sportom.ru>

Перечень контрольных нормативов обучающихся по виду спорта «плавание»

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ-1						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки						
1	Челночный бег 3х10 м (с)	5	7,7	7,5	7,9	7,7
		4	7,8-8,2	7,6-8,0	8,0-8,4	7,8-8,2
		3	8,3-8,7	8,1-8,5	8,5-8,9	8,3-8,7
		2	8,8-9,2	8,6-9,0	9,0-9,4	8,8-9,2
		1	9,3	9,1	9,5	9,3
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5	-11 и ниже		-16 и ниже	
		4	от -10 до 0		от -15 до -5	
		3	от +1 до +10		от -4 до +5	
		2	от +11 до +20		от +6 до +15	
		1	от +21 и выше		от +16 и выше	
3	Бросок набивного мяча 1 кг, сидя (см)	5	380	400	350	360
		4	340	370	310	320
		3	310	330	280	295
		2	280	300	250	270
		1	250	270	220	245
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	186	196	171	181
		4	171-185	181-195	161-170	171-180
		3	156-170	166-180	151-160	161-170
		2	141-155	151-165	141-150	151-160
		1	140	150	140	150
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата) (см)	10	35		25	
		9	39		29	
		8	43		33	
		7	47		37	
		6	50		41	
		5	53		44	
		4	56		47	
		3	59		50	
		2	62		53	
		1	65		56	
2	Плавание 100 м. комплекс	5	без учета времени, с оценкой техники плавания, стартов и поворотов		без учета времени, с оценкой техники плавания, стартов и поворотов	
		4				
		3				
		2				
		1				
		5				
		4				
		3				
		2				
		1				

