

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа им.М.К.Овсянникова села Исаклы
муниципального района Исаклинский структурное подразделение «Калейдоскоп»**

«Принята»
на педагогическом совете
от «03» июля 2024г.
Протокол № 11

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ
им. М.К.Овсянникова с. Исаклы
Нестерова Е.Н.
от «03» июля 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Плавание»

Возраст обучающихся: 6 - 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Михеева Ольга Николаевна -
педагог дополнительного образования

с.Исаклы, 2024г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» предназначена для учащихся 6-17 лет, проявляющих интерес к плаванию, овладению основами техники данного вида спорта, достижению высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. №996-р задач, направленных на формирование гармоничной личности, культуры здоровья у обучающихся, формирования у них ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

В соответствии со Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года на территории муниципалитета проводится развитие спортивной инфраструктуры, на базе ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы функционирует плавательный бассейн, что обеспечивает занятость большего количества обучающихся плаванием.

Программа имеет **разноуровневый подход реализации**, который обеспечивает детям возможность занятий, не зависимо от уровня подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана в соответствии со следующими *нормативными документами*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2013 № 928-р).

Федерации от 29 мая 2015 г. № 996- р);

-

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

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

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования, учащихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- 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 организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020

№ МО- 16-09- 01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для

последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо министерства просвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- Методические рекомендации по проектированию разноуровневых дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ РМЦ. – Самара, ГБОУ ДО СО СДДЮТ, 2021;

- Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 №МР-81/02вн);

- Письмо МОиН РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей.

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, состоит из трёх модулей: «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности», «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью», «Специальная физическая подготовка».

Программа реализуется **в сетевой** форме. Заключены договора о сетевом взаимодействии с общеобразовательными организациями муниципалитета, на базе которых функционируют объединения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, в том числе «Плавание»: ГБОУ СОШ с. Новое Якушкино.

Отличительные особенности программы заключаются в её **разноуровневости**. Определены **три уровня** сложности: ознакомительный, базовый, углубленный. Уровневый подход определяется возрастом детей, от 6 до 17 лет. Зачисляются дети с разным уровнем подготовки без противопоказаний по здоровью.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что в данной программе применяются дифференцированный и личностно – ориентированный подход к обучению. Это позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

Практическая значимость программы заключается в том, что учащиеся имеют большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, дети могут приобрести жизненно необходимые навыки, в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Программа предоставляет учащемуся возможность овладеть основными приёмами и навыками плавания, возможность укрепить своё здоровье, проявить себя в соревнованиях. Данная программа создаёт условия для развития у обучающихся спортивных навыков, командного духа, стремления к успеху, укреплению физического состояния ребёнка. В результате этих занятий учащиеся достигают значительных успехов в своём развитии, что доказывает целесообразность программы.

Цель программы: формирование физических и личностных качеств обучающихся, посредством приобщения к занятиям плаванием.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решать следующие задачи:

Задачи	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Обучающие	- выявить уровень физической подготовленности;	- выявить уровень физической подготовленности;	- сформировать систему специальных

	<p>- ознакомить с основами плавания: основные понятия вида спорта, история;</p> <p>- обучить основным знаниям, умениям и навыкам на занятиях плаванием.</p>	<p>- сформировать систему базовых знаний и технических навыков в плавании;</p> <p>- обучить свободному использованию приёмов в плавании.</p>	<p>знаний, умений и навыков в плавании;</p> <p>- совершенствовать навык свободного использованию приёмов в плавании.</p>
Развивающие	<p>- развивать познавательный интерес к истории водных видов спорта, к теоретическим знаниям и практике;</p> <p>- развивать способность контролировать свои учебные действия.</p>	<p>- способствовать развитию самостоятельности при освоении и закреплении полученных знаний, умений и навыков;</p> <p>- развивать способность контролировать свои учебные действия.</p>	<p>- развивать самостоятельность при освоении и закреплении полученных знаний, умений и навыков;</p> <p>- формировать навык продуктивного планирования своего времени.</p>
Воспитательные	<p>- способствовать социальной адаптации детей;</p> <p>- воспитывать упорство, стремление к результату;</p> <p>- воспитывать уважение к</p>	<p>- обеспечить высокую активность при выполнении практических заданий;</p> <p>- поддерживать условия, обеспечивающие</p>	<p>- сформировать устойчивую мотивацию к самореализации посредством занятий плаванием;</p> <p>- способствовать формированию у детей национальной</p>

	спортивной истории и традициям государства.	воспитание здорового образа жизни.	идентичности.
--	---	------------------------------------	---------------

Программа «Плавание» адресована обучающимся 6-17 лет. Данная возрастная категория характеризуется достаточной физической сформированностью, что позволяет детям, не получавшим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям плаванием и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Физическая нагрузка при занятиях плаванием очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. В образовательном процессе широко используется игровой и соревновательный метод, что позволяет детям в процессе занятий осваивать сложные технические элементы.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, при отсутствии ограничений по здоровью.

Срок реализации программы рассчитан на 1 год обучения, всего 126 часов в год.

Формы организации деятельности: групповые, малыми группами по уровням усвоения программы, индивидуальные.

Формы обучения: теоретические занятия, соревнования, игры, спортивные праздники, помощь в судействе, самостоятельная работа.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и, при необходимости, дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Режим занятий – 3.5 академических часа в неделю. Занятия по программе «Плавание» проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут.

Учебно-воспитательная деятельность в объединении осуществляется через применение следующих форм занятий: беседы, просмотры соревнований, участие в соревнованиях. Создаются условия для развития личности ребёнка, его нравственного становления, укрепления его морально-волевых качеств, гражданственности и патриотизма.

Для создания целостной системы воспитания и обучения в работе объединения особое место отводится работе с родителями по выявлению воспитательных возможностей семьи, приобщению родителей к участию в совместной деятельности, к участию в мероприятиях с детьми.

В течение учебного года педагог проводит родительские собрания, индивидуальные встречи с родителями, при необходимости, консультации, анкетирования.

Ожидаемые результаты (общие для всех модулей):

Результаты	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Метапредметные	<p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление навыка контролировать и оценивать свои учебные действия. <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление познавательного интереса к истории водных видов спорта, к теоретическим знаниям и практике. <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление навыка групповой, командной работы в процессе обучения. 	<p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение контролировать свои учебные действия; - умение оценивать свои результаты. <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - углубление познавательного интереса к истории водных видов спорта, к теоретическим знаниям и практике. <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление навыка групповой, командной работы в процессе обучения. 	<p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно планировать свою деятельность; - умение анализировать свои результаты. <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знание основ истории видных видов спорта, теории и практики. <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение работать в группе, в команде, в процессе обучения.
Личностные	- достаточный уровень адаптированности	- высокий уровень адаптированности детей;	- наличие устойчивой мотивации к

детей; - проявление упорства и стремления к результату; - проявление интереса к спортивной истории и традициям государства.	- наличие мотивации к занятиям плаванием; - сформированность взаимоотношений в коллективе.	занятиям плаванием; - наличие устойчивого интереса к спортивной истории и традициям государства.
---	---	---

Модульный принцип построения программы предполагает описание **предметных результатов** в каждом конкретном модуле.

2. Учебный план ДООП «Плавание»

№	Название модулей	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	38	4	34
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	14	28
3.	Специальная физическая подготовка	46	6	40
Итого:		126	24	102

Критерии оценки достижения планируемых результатов и формы подведения итогов представлены в матрицах модулей.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения материала), средний (от 51 до 79% освоения материала), низкий (менее 50% освоения материала).

Программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Способы проверки знаний, умений и навыков:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Виды и формы контроля знаний, умений и навыков воспитанников:

- Входной контроль – собеседование, анкетирование;
- Текущий контроль – оценка результатов каждого занятия.

Самостоятельное выполнение заданий, контрольные задания, тестирование;

- Периодический – проверка степени усвоения материала по каждому модулю;

- Итоговый (в конце обучения) – зачёты, соревнования.

Основной показатель образовательного процесса – динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

3. Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Цель: формирование системы знаний, умений и навыков в общей физической подготовке, как в подготовительном этапе к плаванию.

Уровни освоения программы	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	<ul style="list-style-type: none"> - обучить специальной терминологии; - ознакомить с основами физкультурно-оздоровительной деятельности; - развить способность организовывать свои учебные действия. 	<ul style="list-style-type: none"> - знание специальной терминологии; - владение основами физкультурно-оздоровительной деятельности; - умение организовать свои учебные действия. 	<ul style="list-style-type: none"> - уровень знаний специальной терминологии; - уровень владения основами физкультурно-оздоровительной деятельности; - уровень умения организовать свои учебные действия. 	<p>Технологии развивающего обучения;</p> <p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне;</p> <p>личностно-ориентированная технология.</p> <p>Методы: одновременная работа со всей группой, метод демонстрации, словесный метод (объяснение).</p>	<p>Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.</p>
Базовый	<ul style="list-style-type: none"> - формировать навыки физкультурно-оздоровительной деятельности; - закрепить способность организовывать свои учебные действия; - развить мотивацию к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью. 	<ul style="list-style-type: none"> - владение навыками физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способностью организовывать свои учебные действия; - наличие мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью. 	<ul style="list-style-type: none"> - уровень владения навыками физкультурно-оздоровительной деятельности; - уровень владения способностью организовывать свои учебные действия; - наличие мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью. 	<p>Технологии развивающего обучения;</p> <p>личностно-ориентированная технология;</p> <p>педагогика сотрудничества.</p> <p>Методы: Воспроизведение и повторение деятельности по заданиям педагога;</p> <p>Развития самостоятельности.</p>	<p>Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.</p>
Углубленный	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать специальные навыки физкультурно-оздоровительной 	<ul style="list-style-type: none"> - владение специальными навыками физкультурно-оздоровительной 	<ul style="list-style-type: none"> - уровень владения специальными навыками физкультурно- 	<p>Технологии развивающего обучения;</p> <p>Внутригрупповая дифференциация</p>	<p>Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.</p>

	деятельности; - сформировать мотивацию к самостоятельному изучению и закреплению материала.	деятельности; - уверенное владение способностью организовывать свои учебные действия; - наличие устойчивой мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	оздоровительной деятельности; - уровень владения способностью организовывать свои учебные действия; - наличие устойчивой мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.	для организации обучения на разном уровне; лично-ориентированная технология. Методы: Развития самостоятельности, исследования.	
--	--	---	---	--	--

Учебно-тематический план 1 модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу.	2	2	-	Вводная диагностика. Опрос.
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	36	10	26	Практическое задание.
Итого:		38	12	26	

Содержание 1 модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Тема 1-2. Введение в программу.

Теория: История возникновения и развития плавания. Правила безопасности на занятиях плавания. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Тема 3-36. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты). Значение строевых

упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений без предметов. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

Практика: Разучивание строевых, общеразвивающих упражнений с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты). Выполнение построения в шеренги, колонны. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы.

4. Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Цель: закрепление знаний, умений и навыков в общей физической подготовке, как в подготовительном этапе к плаванию.

Уровни освоения программы	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	- закрепление специальной терминологии; - отработка основ физкультурно-оздоровительной деятельности; - развить способность организовывать свои учебные действия.	- знание специальной терминологии; - владение основами физкультурно-оздоровительной деятельности; - умение организовать свои учебные действия.	- уровень знаний специальной терминологии; - уровень владения основами физкультурно-оздоровительной деятельности; - уровень умения организовать свои учебные действия.	Технологии развивающего обучения; Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне; личностно-ориентированная технология. Методы: одновременная работа со всей группой, метод демонстрации, словесный метод (объяснение).	Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.
Базовый	- закрепить навыки	- владение навыками	- уровень владения	Технологии развивающего	Анкетирование, тестирование,

	<p>физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- отработать способность организовывать свои учебные действия;</p> <p>- развивать мотивацию к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- владение способностью организовывать свои учебные действия;</p> <p>- наличие мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>навыками физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- уровень владения способностью организовывать свои учебные действия;</p> <p>- наличие мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>обучения;</p> <p>лично-ориентированная технология;</p> <p>педагогика сотрудничества.</p> <p>Методы:</p> <p>Воспроизведение и повторение деятельности по заданиям педагога;</p> <p>Развития самостоятельности.</p>	<p>наблюдение, зачёт, соревнования.</p>
Углубленный	<p>- закрепить специальные навыки физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- отработать мотивацию к самостоятельному изучению и закреплению материала.</p>	<p>- владение специальными навыками физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- уверенное владение способностью организовывать свои учебные действия;</p> <p>- наличие устойчивой мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>- уровень владения специальными навыками физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- уровень владения способностью организовывать свои учебные действия;</p> <p>- наличие устойчивой мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>Технологии развивающего обучения;</p> <p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне; лично-ориентированная технология.</p> <p>Методы:</p> <p>Развития самостоятельности, исследования.</p>	<p>Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.</p>

**Учебно-тематический план 2 модуля
«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»**

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая	24	8	16	Практическое

	подготовка (ОФП)				задание.
2.	Подвижные игры.	18	6	12	Практическое задание. Соревнования.
Итого:		42	14	28	

Содержание 2 модуля
«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Тема 37-60. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Знакомство с техникой выполнения упражнений общефизической подготовки.

Значение ОФП в подготовке пловцов.

Практика:

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах;
- выпрыгивания «лягушки»;
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»);
- подъем ног из положения «сидя ноги врозь»;
- резкие махи ногами вперед и в стороны.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе;
- поднимание ног лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка».

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения «лежа на спине»;
- поднимание ног лежа на спине;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
- удержание позы «уголок» в положении виса;
- упражнение «березка».

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- упор лежа с касанием пола;
- упор лежа без касания пола;
- отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- упор лежа без касания пола, упор лежа с касанием пола;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа «Отжимание»;
- упражнение «Дельфин»;
- упражнение «Тачки» (парами).

Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны вперед, в сторону;
- стойка на полу-шпагате;
- вертикальный шпагат;
- горизонтальный шпагат;
- наклон вперед в сочетании с прыжком с прямыми коленями;
- складка вперед с прямыми коленями;
- полная планка с руками впереди 30 сек;
- полная планка на локтях 30 сек;
- планка на локтях с поднятой ногой (на каждую ногу) 30 сек;
- боковая планка (на каждую сторону) 30 сек;
- полная планка 30 сек;
- полная планка на локтях 1 мин.

Упражнения на развитие прыгучести:

- прыжки на двух ногах;
- прыжки с ноги на ногу;
- приставной шаг с подскоком;
- прыжки с перемещением.

прыжки со скакалкой на двух ногах в перемещении по площадке;

- прыжки со скакалкой на одной ноге в перемещении по площадке;
- прыжки со скакалкой на одной ноге 2 раза в перемещении по площадке;
- прыжки со скакалкой поочередно с правой и левой ноги в перемещении по площадке;
- прыжок «Эр-джек» со скакалкой с перемещением по площадке ;
- прыжки со скакалкой крестиком.

Тема 61-78. Подвижные игры.

Теория. Знакомство с правилами подвижных игр.

Практика:

Игры малой интенсивности. «Пять шагов», «Мяч соседу», «Воротца», «Запрещенное движение», «Зеркало», «У кого мяч?», «Фантазеры», «Повтори наоборот», «Летает не летает».

Игры средней интенсивности. «Приветтики», «Сбей грушу», «Озорные гномы», «Слушай-танцуй», «День и ночь», «Смелый охотник», Большая черепаха», «Горячая картошка».

Игры высокой интенсивности. «Караси и щука», «Повторяй за мной», «Море волнуется раз», «Части тела», «Рыбаки и рыбки».

5. Модуль «Специальная физическая подготовка»

Цель: специальная физическая и техническая подготовка детей к плаванию.

Уровни освоения программы	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление специальной терминологии; - отработка основ специальной физической подготовки; - развить способность организовывать свои учебные действия. 	<ul style="list-style-type: none"> - знание специальной терминологии; - владение основами специальной физической подготовки; - умение организовать свои учебные действия. 	<ul style="list-style-type: none"> - уровень знаний специальной терминологии; - уровень владения основами специальной физической подготовки; - уровень умения организовать свои учебные действия. 	<p>Технологии развивающего обучения; Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне; лично-ориентированная технология.</p> <p>Методы: одновременная работа со всей группой, метод демонстрации, словесный метод (объяснение).</p>	<p>Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.</p>
Базовый	<ul style="list-style-type: none"> - закрепить навыки специальной физической подготовки; - отработать способность организовывать свои учебные действия; - развивать мотивацию к 	<ul style="list-style-type: none"> - владение навыками специальной физической подготовки; - владение способностью организовывать свои учебные действия; - наличие мотивации к 	<ul style="list-style-type: none"> - уровень владения навыками специальной физической подготовки; - уровень владения способностью организовывать свои учебные действия; 	<p>Технологии развивающего обучения; лично-ориентированная технология; педагогика сотрудничества.</p> <p>Методы: Воспроизведение и повторение деятельности по</p>	<p>Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.</p>

	занятиям специальной физической подготовкой.	занятиям специальной физической подготовкой.	- наличие мотивации к занятиям специальной физической подготовкой.	заданиям педагога; Развития самостоятельности.	
Углубленный	- закрепить специальные навыки специальной физической подготовки;; - отработать мотивацию к самостоятельному изучению и закреплению материала.	- владение специальными навыками специальной физической подготовки;; - уверенное владение способностью организовывать свои учебные действия; - наличие устойчивой мотивации к занятиям специальной физической подготовкой.	- уровень владения специальными навыками специальной физической подготовки;; - уровень владения способностью организовывать свои учебные действия; - наличие устойчивой мотивации к занятиям специальной физической подготовкой.	Технологии развивающего обучения; Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне; лично-ориентированная технология. Методы: Развития самостоятельности, исследования.	Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.

**Учебно-тематический план 3 модуля
«Специальная физическая подготовка»**

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения техники кроля на груди.	24	3	21	Практическое задание.
2.	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения техники	22	3	19	Практическое задание. Соревнования.

	кроля на спине.				
	Итого:	46	6	40	

Содержание 3 модуля «Специальная физическая подготовка»

Тема 79-102. Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения техники кроля на груди.

Теория.

Описание техники работы рук, ног при различных стилях плавания.

Практика:

- упражнения на развитие выносливости
- упражнения на развитие силы
- упражнения на развитие скоростных способностей
- упражнения на развитие гибкости и координационных способностей

- **Упражнения техники кроля на груди** (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации). Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук, проплывание отрезков с задержкой дыхания, плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка, плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Тема 103-126

Теория.

Описание техники работы рук, ног при различных стилях плавания.

- **Упражнения техники кроля на спине** (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации) Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольный модуль.

Занимающиеся должны уметь плавать двумя видами плавания кроль на груди и кроль на спине, проплывать без остановки 100 метров без учета времени.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,9	3,3
Наклон вперед с возвышения	9+	9+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	155	150
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) 25 м с помощью ног кроль на груди и спине	+	+
б) 25 м в полной координации кроль на груди и спине	+	+
Выполнение стартов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом Кроль на груди и кроль на спине	+	+

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая жесткая
5. Коврики гимнастические
6. Маты гимнастические
7. Скакалки
8. Эстафетная палочка
9. Мишень для метания
10. Теннисные мячи
11. Рулетка
12. Секундомер
13. Барьеры легкоатлетические
14. Конусы
15. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
16. Мячи баскетбольные
17. Стойки волейбольные
18. Сетка волейбольная
19. Мячи волейбольные
20. Ворота для мини футбола
21. Сетка для ворот мини-футбола
22. Плавательный бассейн 3м*25м
23. Плавательные доски
24. Нарукавники
25. Мячи пляжные
26. Аптечка

Список литературы для педагога

1. Плавание «Примерной программы плавания спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» - М. 2004
2. Плавание 100 лучших упражнений Блат Люсеро – Москва 2010 г.
3. Учебное пособие для вузов «Плавание» А.Д. Викулов – Москва 2004
4. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2013
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2014

- 6.Л.Б. Кофман Настольная книга учителя физической культуры - М., 2015
7.М.Я. Набатникова Основы управления подготовкой юных спортсменов - М., 2014

Список литературы для детей

1. Лафлин ,Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче/Т. Лафлин. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011 – 803с
2. Плавание – М.: Физкультура и спорт, 1984-288с
3. Игры у воды, на воде, под водой. Булгакова Н.Ж. 2000г Физкультура и спорт
4. Коновалов, Е. Человек в воде / Е. Коновалов.- М.: Западно - сибирское книжное издательство, 1979
5. Плавание. Упражнение для обучения и совершенствования техники всех стилей. – М.: Попурри, 2013-274с.

Интернет-ресурсы

1. Сайт тренеров по плаванию: групповое и индивидуальное обучение, статьи и видео по технике плавания, фотоальбомы, обратная связь: официальный сайт. – Москва. - swim7.narod.ru (дата обращения 20.11.2024).
2. Центр обучения плаванию взрослых. Статьи по технике плавания. - Москва. - www.swimmer.ru (дата обращения 20.11.2024).