

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района Республики Татарстан»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 29 » августа 2023 года



«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ДТД и М»  
И.В. Трачева  
печать  
Приказ № 45  
от « 31 » августа 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Плавание»**

Направленность: физкультурно – спортивная  
Возраст: обучающихся: 7-16лет  
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:  
Дмитриева Алина Рафаэловна  
педагоги дополнительного образования  
Грабко Тамара Валерьевна  
Шамсутдинова Александра Викторовна  
Рыжкова Елена Сергеевна  
Фатхутдинов Рифкат Шаукатович

Чистополь 2023

## Оглавление

1. Информационная карта
2. Пояснительная записка
  - 2.1. Направленность программы
  - 2.2. Нормативно – правовое обеспечение
  - 2.3. Актуальность программы
  - 2.4. Отличительные особенности программы
  - 2.5. Цель, задачи
  - 2.6. Адресат программы
  - 2.7. Объем программы
  - 2.8. Формы организации образовательного процесса
  - 2.9. Срок усвоения программы
  - 2.10. Режим занятий
3. Учебный план на каждый год
4. Содержание программы
5. Планируемые результаты освоения программы
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
7. Формы аттестации / контроля
8. Оценочные материалы
9. Список литературы
10. Приложение (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения, рабочие программы)

**1. Информационная карта  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание»**

<b>Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан
<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание»
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Сведения о разработчике (составителе)</b>	
ФИО, должность	Дмитриева Алина Рафаиловна, методист
<b>Сведения о программе</b>	
<b>Срок реализации</b>	3 года
<b>Возраст обучающихся</b>	7-12 лет
<b>Характеристика программы:</b> - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая модифицированная
<b>Цель программы</b>	Цель – формирование здорового образа жизни у учащихся объединения, обучение навыкам спортивного плавания и обеспечения всестороннего развития психофизических качеств с помощью плавания.
<b>Образовательные модули</b>	-
<b>Ведущие формы и методы образовательной деятельности</b>	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснение и разбор;</li> <li>• Показ движений, изучение учебных пособий и наглядного материала в виде фотографий и видеороликов;</li> </ul> Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практические упражнения, игры;</li> <li>• Промежуточные контрольные срезы;</li> <li>• Соревнования;</li> </ul>

<b>Формы мониторинг результативности</b>	Сдача контрольных нормативов, тестирование
<b>Планируемые результаты</b>	<p>Научить обучающихся держаться на воде, нырять, прыгать с тумбочки и выполнять поворот, проплыть под водой с закрытыми глазами, правильно дышать, плавать кролем и на спине освоение техники спортивными способами плавания, совершенствовать технику спортивными способами плавания, разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш), развитие координационных способностей и выносливости</p>
<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	28.08.2020г.- дата утверждения 27.08.2021г. – корректировка раздела нормативно-правового обеспечения программы
<b>Рецензенты</b>	Директор «МБУ ДО «Дворец творчества детей и молодежи» Грачева И.В., заместитель директора по учебной работе Галочкина И.А., методист Зворыгина И.Е.

## **2. Пояснительная записка.**

### **2.1. Направленность программы физкультурно – спортивная.**

### **2.2. Нормативно – правовое обеспечение:**

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
7. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
8. Приказ Минкультуры России от 9.02.2012 № 86 «Об утверждении Положения о порядке и формах проведения итоговой аттестации обучающихся, освоивших дополнительные предпрофессиональные общеобразовательные программы в области искусств»;
9. 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»
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172 14 (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660)
11. Устав образовательной организации.

**2.3. Актуальность** программы заключается в том, что влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки.

### **2.4. Отличительные особенности программы**

Так как бассейн начинает свою работу с началом отопительного сезона, внесены изменения в программу по плаванию. В начале учебного года в тематическом планировании занятия по плаванию заменены занятиями сухого плавания. Программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности.

Отличительные особенности данной Программы заключаются в том, что:

- содержание Программы, удовлетворяет дидактическим принципам научности, систематичности и последовательности, а также соответствует возрастным особенностям обучающихся, уровню их психического развития, на основании усложненного материала в последующие года обучения, знания, умения и навыки ученика закрепляются, а затем за счет нового материала, углубляются и систематизируются;
- Программа построена таким образом, что к концу курса обучения обучающийся должен овладеть не только специальными знаниями в области плавания, но и общеучебными способами умственных действий.

### **2.5. Цель и задачи программы**

Цель – формирование у обучающихся умений, навыков, потребности самостоятельно пополнять знания, творить, трудиться и развитие общечеловеческих нравственных ценностей, личностных качеств.

Задачи:

#### **Обучающие:**

- обучение основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков; - ознакомить с правилами поведения на воде, привить гигиенические навыки.

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию двигательных умений и навыков; - способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма.

#### **Воспитательные:**

- прививать традиционные духовно-нравственные ценности и способствовать развитию личностных качеств; - корректировать отклонение в поведении.

- выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием;

- овладеть жизненно необходимыми навыками плавания;

- обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);

- укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;

- прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания;

- развивать и совершенствовать физические качества;

- воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

### **2.6. Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет. Количество обучающихся в группах: 1 год обучения: 15 человек, 2 год обучения :12 человек, 3 год обучения:10 человек. Прием учащихся в объединение осуществляется по предъявлению медицинской справки и заявления от родителя или лиц, заменяющих их.

### **2.7. Объём программы**

Количество часов, необходимое для освоения программы, достижения цели и ожидаемых результатов составляет:

1 год -144 часа – начальная подготовка

2 год - 216 часа - предварительная спортивная подготовка

3 год - 216 часов - спортивное совершенствование

## **2.8. Формы организации образовательного процесса**

Используемые методы:

1. Фронтальный: используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями.
2. Структурный: последовательное разучивание и усвоение движений, соединений, комбинаций.
3. Комбинированный: позволяет сочетать несколько видов физической деятельности, чередуя строго дозированную работу и отдых.
4. Повторный: выполнение упражнений, движений, заданий определенное число раз, соблюдая правильное исходное положение и стремясь к совершенствованию (добиваясь требуемых амплитуды, ритма и характера упражнений).
5. Круговой: работа по кругу над разными видами упражнений, в том числе на снарядах и тренажерах.
6. Игровой: задания, выполняемые с тренировочной целью в игровой форме для снятия эмоционального перенапряжения и увеличения интереса к занятиям.
7. Соревновательный: задания выполняются в виде состязаний с целью увеличения результатов занятий, мобилизации скрытых резервных возможностей повышение мотивации к совершенствованию своих физических данных.
8. Контрольный: самостоятельное контрольное воспроизведение изученных комплексов упражнений с использованием специальной терминологии, показывающее уровень усвоения пройденного материала.

## **2.9. Срок усвоения**

Для обеспечения возможности достижения планируемых результатов, заявленных в программе, срок ее реализации составляет - 3 учебных года.

## **2.10. Режим занятий**

Периодичность и продолжительность занятий определяются требованиями СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2), а также ежегодно утверждаемым расписанием МБУ ДО “ДТДиМ”. При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, проводятся физкультминутки и динамические паузы, обязательна перемена между занятиями. Продолжительность занятия - 40 мин., перемена 10 мин. Обучающиеся приходят на занятия в спортивной форме (сменная обувь), имея при себе плавательные принадлежности купальник или плавки, шапочку, сланцы, предметы личной гигиены и полотенце.

Ведущей формой организации занятий является групповая, индивидуальная и индивидуально-групповая, парная, фронтальная, дифференцированная, в зависимости от содержания и задач занятия, уровня развития и состояния здоровья детей.

### 3. Учебный план

#### Примерный учебный план дополнительной общеобразовательной программы 1 год

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Беседа	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	12	-	12	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
3.	Безопасное плавание	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
4.	Техника плавания способом кроль на груди.	16	2	14	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
5.	Техника плавания способом кроль на спине.	16	2	14	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
6.	Техника плавания способом брасс.	16	2	14	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
7.	Техника плавания способом дельфин.	16	2	14	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
8.	Техника выполнения старта и поворота.	10	2	8	Учебно-тренировочное занятие	Экспресс-оценка
9.	Плавание любимым способом.	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
10.	Промежуточные контрольные срезы.	12	-	-	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение контрольных нормативов, тестов.
11.	Игры на воде.	26	-	26	Игровое занятие	Наблюдение
12.	Соревнования.	2	-	-	Соревнования	Выполнение контрольных нормативов, тестов.
13.	Всего	144	16	114		



**Примерный учебный план дополнительной общеобразовательной программы  
2год**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы организации занятий</b>	<b>Формы аттестации (контроля)</b>
1.	Вводное занятие.	2	2	2	Беседа	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка.	12	-	12	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
3.	Безопасное плавание	12	2	10	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
4.	Техника плавания способом вольный стиль.	8	-	8	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
5.	Техника плавания способом кроль на спине.	8	-	8	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
6.	Техника плавания способом брасс.	8	-	8	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
7.	Техника плавания способом дельфин.	8	-	8	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
8.	Техника выполнения старта и поворота.	8	-	8	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
9.	Техника комплексным плаванием	16	-	12	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
10.	Плавание любимым способом.	16	-	20	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
11.	Повторная тренировка.	16	-	20	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
12.	Комбинированная тренировка.	16	-	20	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
13.	Переменная тренировка.	16	-	20	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
14.	Дистанционная тренировка.	16	-	20	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль

15	Спринтерская тренировка.	16	-	20	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
16	Промежуточные контрольные срезы.	10	-	-	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение контрольных нормативов, тестов.
17	Игры на воде.	24	-	16	Игровое занятие	Наблюдение
18	Соревнования.	4	-	-	Соревновательная деятельность	Выполнение контрольных нормативов, тестов.
	Всего	216	4	196		

**Примерный учебный план дополнительной общеобразовательной программы**  
**3год**

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Беседа	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка.	12	-	12	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
3.	Безопасное плавание	12	2	10	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
4.	Комплексное плавание.	20	-	20	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
5.	Плавание любимым способом.	20	-	20	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
6.	Повторная тренировка.	22	-	22	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
7.	Комбинированная тренировка.	22	-	22	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
8.	Переменная тренировка.	22	-	22	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
9.	Дистанционная тренировка.	20	-	20	Учебно-тренировочное занятие	Экспресс-оценка

10	Спринтерская тренировка.	20	-	20	Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль
11	Промежуточные контрольные срезы.	10	-	-	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение контрольных нормативов, тестов.
12	Игры на воде.	28	-	24	Игровая деятельность	Наблюдение
13	Соревнования.	8	-	-	Соревновательная деятельность	Выполнение контрольных нормативов, тестов.
14	Всего	216	4	194		

#### **Общая физическая подготовка:**

Основная цель тренировки на суше – повышение эффективности тренировки в воде.

Она представлена в виде:

- имитационной работы над техникой;
- комплексов общих физических упражнений;
- силовой подготовки;
- комплекса упражнений на повышение гибкости, подготовки связок и суставов; - спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон.

#### **Плавательная подготовка:**

##### **Безопасное плавание:**

- техника безопасности в зале и в воде. Оказание первой медицинской помощи;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение, задержка дыхания, всплытие, лежания, прыжки с бортика.

##### **Техника плавания способом вольный стиль (кроль на груди):**

- особенности техники плавания способом кроль на груди (теория);
- плавание по элементам способом кроль на груди;
- изучение техники скольжения на груди, на боку, на спине, с различным положением рук;
- упражнения на дыхание;
- поворот из положения на груди в положение на боку, на спине в скольжении;
- совершенствование и повторение изученных упражнений;

- игры на освоение скольжения;
- особенности глубокого вдоха и полного выдоха в плавании;
- упражнения с вдохом и выдохом стоя у бортика и в скольжении;
- прыжок в воду «солдатиком»;
- игры на освоение дыхания;
- особенность работы ног способом кроль на груди и на спине;
- упражнения в скольжении с работой ног и различным положением рук способом кроль на груди и на спине;
- особенность вдоха и выдоха при повороте головы;
- освоение, совершенствование и повторение дыхания в плавании с работой ног кролем.

#### **Техника плавания способом кроль на спине:**

- особенности техники плавания способом кроль на спине (теория);
- плавание по элементам способом кроль на спине;
- обучение, совершенствование и повторение техники плавания на руках способом кроль на спине;
- сочетание работы рук и дыхания при плавании способом кроль на спине;
- плавание в согласовании способом кроль на спине;
- игры в воде направленные на закрепление техники плавания способом кроль на спине.

#### **Техника плавания способом брасс:**

- особенности техники плавания способом брасс;
- обучение движениям ногами способом брасс;
- обучение движениям рук способом брасс;
- согласование движений ног и рук способом брасс;
- игры в воде, направленные на совершенствование техники способом брасс.

#### **Техника плавания способом дельфин:**

- особенности техники плавания способом дельфин (теория);
- обучение движениям ногами способом дельфин;
- обучение движениям рук способом дельфин;
- согласование движений ног и рук способом дельфин;
- совершенствование техники плавания способом дельфин;
- игры в воде, направленные на совершенствование техники способом дельфин.

#### **Техника выполнения старта и поворота.**

- изучение и совершенствование поворота «маятником», «сальто», «старта пловца».

#### **Плавание любимым способом:**

- совершенствование техники плавания любимым способом;
- дистанционное плавание;
- подготовка к соревнованиям.

Программа предусматривает в основе практическую деятельность, для выполнения которой необходим зал, спортивный инвентарь (гантели, скакалки, мячи и т.д.), тренажёры (велотренажёр, беговая дорожка, гребной тренажер и т.д.) и плавательный бассейн (плавательные доски, лопаточки для плавания, ласты).

**Занятия по методу технической тренировки** – совершенствование техники плавания.

**Занятия по методу дистанционной тренировки** – это равномерное дистанционное плавание.

**Занятия по методу повторной тренировки** – тренирующее воздействие на организм спортсмена оказывает серия повторяющихся отрезков работы максимальной интенсивности, отделённых друг от друга достаточно продолжительными паузами отдыха.

Например: 8x100м, отдых 10сек

4x100м, отдых 5 мин

**Занятия по методу переменной тренировки** – пловец выполняет упражнение непрерывно, но постоянно изменяет скорость плавания от малой к средней.

Например: проплыть без остановки одну длину бассейна легко, одну длину быстро; две длины бассейна легко, две быстро;

три длины бассейна легко, три быстро; четыре длины легко, четыре быстро; три длины бассейна легко, три быстро; две длины легко, две быстро; одну легко, одну быстро.

Или: на дистанции 1000м, чередуя непрерывно две длины бассейна, проплываемых легко, с одной длиной бассейна, проплываемой быстро.

#### **4. Содержание программы.**

Направленность тренировочного процесса – развитие общей выносливости (аэробные возможности), гибкости, быстроты движений.

##### **Задачи:**

- Овладение базовыми навыками и понятиями стилей плавания.
- Овладение основами техники видов плавания.
- Развитие физических способностей, укрепления здоровья. Закаливание организма.

*К специальным задачам относятся:*

##### **1. Коррекция основных движений:**

- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций; - формирование движений за счет сохраненных функций.

##### **2. Коррекция и развитие координационных способностей;**

- ориентировки в пространстве;
- дифференцировка усилий, времени и пространства;

- расслабления;
  - быстрота реагирования на изменяющиеся условия;
  - статического и динамического равновесия;
  - ритмичности движений;
  - точности мелких движений кисти и пальцев.
3. Коррекция и развитие физической подготовленности:
- целенаправленное подтягивание отстающих в развитии физических качеств;
  - развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
4. Коррекция и профилактика соматических нарушений:
- формирование и коррекция осанки; - профилактика и коррекция плоскостопия; - коррекция массы тела:
  - коррекция речевого дыхания:
  - укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей:
- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
  - дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
  - развитие зрительной и слуховой памяти;
  - развитие зрительного и слухового внимания;
  - дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
  - развитие воображения;
  - коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
6. Развитие познавательной деятельности:
- формирование представления об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль движений), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня
  - расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомства с живым миром и т.п.).
- Специфика деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
- интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Занятия плаванием всегда инициирует психические, интеллектуальные проявления, формирует определенное отношение к себе и окружающим, ценностные ориентации, мотивы и потребности, т.е. оказывает воспитательное воздействие на личность.
- Обучение строится по следующей схеме:
- 1) Показ;
  - 2) Опробование;
  - 3) Рассказ с кратким объяснением;
  - 4) Выполнение с коррекцией основных ошибок;
  - 5) Объяснение основных ошибок;
  - 6) Выполнение с коррекцией индивидуальных ошибок;
  - 7) Объяснение индивидуальных ошибок.

## 5. Планируемые результаты освоения программы

Год обуч.	Запланированный в программе результат	какие знания, умения учеников контролируются в конце года	форма контроля
1 год	держаться на воде, нырять, прыгать с тумбочки и выполнять поворот, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать, плавать кролем и на спине освоение техники спортивными способами плавания	правильное выполнение специальных упражнений для освоения с водой. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и на спине, ноги брасс и дельфин плавание 12,5-25м одним из способов, прыжки с тумбочки, повороты, игры и развлечения в воде	промежуточные контрольные срезы, переводные соревнования на следующий этап
2 год	совершенствование техники спортивными способами плавания, разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш), развитие координационных способностей и выносливости	специальные упражнения для изучения вольного стиля, на спине, брасса, дельфина старты, повороты, ныряние ногами и головой, повторное проплавание отрезков, игры и развлечения на воде	промежуточные контрольные срезы, соревнования, весёлые старты
3 год	совершенствование техники плавания, специальная физическая подготовка, достижение высокого результата	плавание изученными способами, дистанционное, повторное, переменное, скоростное плавание, выполнение спортивных разрядов	промежуточные контрольные срезы, соревнования

## 6. Организационно –педагогические условия реализации программы

Занятия по программе проводятся на базе МБУ ДО «ДТДиМ», в бассейне, соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям.

Соблюдается температурный и питьевой режим, проводится проветривание и влажная уборка. С учащимися проводится инструктаж по технике безопасности. Воспитательные мероприятия проводятся в методическом кабинете центра. Спортивные мероприятия и соревнования проводятся так же в бассейне. Имеется инвентарь необходимый для организации занятий по программе.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Теоретические: занятия проводятся в виде бесед. Практические занятия проводятся в бассейне МБУ ДО «ДТДиМ». Для проведения теоретических занятий используются учебные видеофильмы, презентации, фотографии. Для проведения практических занятий имеется база специального инвентаря (плавательные доски, колобашки и т.д.).

Во время учебно-тренировочных занятий отрабатываются основы техники плавания.

В прохождении тем программы используется игровая, соревновательная форма, которая дает возможность ребятам проявить свои знания и умения: упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости, соревнования по плаванию, эстафеты.

Основные формы организации учебных занятий:

- тренировочные (физические упражнения, подвижные игры);

<b>Перечень инвентаря для тренировочного про</b>	<b>цесса</b>
Наименование	
Плавательные доски	25
Колобашки	25
Тонущие предметы	20
Спасательный круг	1
Ласты	25
Нудлы	25
Резиновые игрушки	10

- соревнования, эстафеты;
- сюжетно – ролевые игры;

Приемы и методы:

Словесные: объяснение, беседа, рассказ, убеждение, опрос.

Наглядные: наглядный пример упражнений, наблюдение, показ иллюстраций.

Практические: проведение соревнований по плаванию, эстафет.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

При реализации образовательной программы используются педагогические технологии:

- игровая технология, задача которой является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков, что способствует достижению и сохранению высокого уровня познавательной активности и высокого уровня мотивации.
- технология дифференцированного обучения предполагает учёт личностных, возрастных особенностей обучающихся и уровня их психического и физического развития.
- здоровье сберегающие технологии, направленные на формирование у детей ценностного отношения к здоровью.

## **7. Формы аттестации/контроль.**

Первый год обучения – выход в двадцати пяти метровый бассейн МБУ ДО «ДТДиМ». Результаты тестирования, участие в муниципальных соревнованиях, праздниках «День Нептуна», «Веселые старты», участие вместе с родителями в соревнованиях «Пусть поколения знают», посвященное Дню Победы.

## **8.Оценочные материалы**

Тестирование направлено на выявление уровня освоения детьми таких заданий, как:

1. умение плавать на груди и на спине при помощи работы ног;



2. умение плавать на груди и на спине при помощи работы рук;
3. умение плавать в заданной координации (ноги кроль-руки брасс, ноги дельфин-руки брасс);
4. умение проплывать дистанцию любым (избранным) способом.

Показатель 1: умение плавать на груди и на спине при помощи работы ног

Методика: ребенок должен проплыть дистанцию при помощи работы ног на груди или на спине.

Оценка:

Низкий уровень: обучающийся способен проплыть при помощи работы ног не более 5 м. Средний уровень: обучающийся способен проплыть при помощи работы правильной работы ног отрезок 25 м с остановками или без остановок не более 12,5 м.

Высокий уровень: обучающийся способен проплыть при помощи правильной работы ног отрезок 25 м.

Показатель 2: умение плавать на груди и на спине при помощи работы рук

Методика: ребенок должен проплыть дистанцию при помощи работы рук на груди или на спине.

Оценка:

Низкий уровень: обучающийся способен проплыть при помощи работы рук не более 5 м. Средний уровень: обучающийся способен проплыть при помощи работы рук отрезок 25 м с остановками или без остановок не более 12,5 м.

Высокий уровень: обучающийся способен проплыть при помощи работы рук отрезок 25 м.

Показатель 3: умение плавать в заданной координации (ноги кроль-руки брасс, ноги дельфин-руки брасс)

Методика: обучающийся должен продемонстрировать умение проплывать отрезки в различной координации.

Оценка:

Низкий уровень: обучающийся не пытается выполнить заданное упражнение

Средний уровень: обучающийся пытается выполнить упражнение, допускает координационные или технические ошибки (сильно напрягает ноги; сильно сгибает их в коленях; широко разводит ноги во время движения, и т.д.).

Высокий уровень: обучающийся плывет в заданной координации, способен проплыть отрезок более 12,5 м.

Показатель 4: умение проплывать дистанцию любым (избранным) способом

Методика: обучающийся демонстрирует умение проплывать заданную дистанцию любым (избранным) способом

Оценка:  
Низкий уровень: обучающийся проплывает дистанцию 25 м или менее с остановками, допускает при этом грубые технические и координационные ошибки, подтягивается за разделительную дорожку.

Средний уровень: обучающийся проплывает дистанцию 25 м, допускает при этом незначительные технические ошибки.

Высокий уровень: обучающийся проплывает дистанцию 25 м, совмещает работу рук, ног и дыхание.

Методика обработки результатов

Уровень выполнения заданий оценивается в баллах (см. таблицу). Итоговый уровень сформированности умений по отслеживаемым показателям определяется путем

перевода суммы баллов, набранной воспитанником за выполнение заданий, в проценты по формуле: сумму набранных баллов (по всем показателям) умножаем на 100 и делим на максимальное количество баллов (по всем показателям). Соотношение процентов распределяется следующим образом:

Уровень	Оценка в баллах	Соотношение в процентах
Высокий	2, 5 балла	71-100%
Средний	1.5 балла	31-70%
Низкий	0 баллов	0-30%

### 9.Список использованной литературы.

1. Булгакова Н.Ж., Обучение плаванию в школе - М., «Просвещение» 1974.
2. Булгакова Н.Ж., Платонов В.Н., Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки, Плавание, Киев, 2010.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М., «Физкультура и спорт», 1973.
4. Велитченко В.К., Как научиться плавать. – М., Terra-Спорт, 2000.
5. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-П., 2005.
6. Левин Г., Плавание для малышей / пер. с немецкого Л.Е. Микулина - М., ФиС, 1979.
7. Люсеро Б., Плавание: 100 лучших упражнений / БлайтЛюсеро; (пер. с англ. Т. Платоновой).- М.: Эксмо, 2011, с.280.
8. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5–7 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2001
9. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8–9 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2004
10. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания, пособие для тренеров, М., Всероссийская федерация плавания, 2000.
11. Основы спортивного плавания / сост. О.И. Логунова, А.А.Ваньков, М.,ФиС, 1971.
12. Осокина Т.И.. Как научить детей плавать, М.. Просвещение, 1985.
13. Плавание: сб., сост. Л.П. Макаренко, М.,ФиС, 1988.
14. Плавание: учебник для вузов / по общ. Ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.:ФиС, 2001.

15. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188-03.
16. Платонов В.Н., Фисенко С.Л., Сильнейшие пловцы мира (Методика спортивной тренировки). – М.: ФиС, 1990.  
Программа для образовательных учреждений «Физическая культура» - М., Мин. Образования РФ, 2002.
17. Файзуллин И.Г., Как научить детей плавать.- М.: ДОСААФ, 1996.
18. Фомин Н.А., Филин В.П., На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам).- М., ФиС, 1986.