

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО спортивно-патриотического цикла
Муниципального бюджетного
общеобразовательного
учреждения «Многопрофильная
полилингвальная гимназия
№180»
Советского района г. Казани
_____ Л.А. Яшина
Протокол № 1
от «29» августа 2022г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
Муниципального бюджетного
общеобразовательного
учреждения
«Многопрофильная
полилингвальная гимназия
№180»
Советского района г. Казани
_____ И.С. Фазлирахманов
«29» августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения
«Многопрофильная
полилингвальная гимназия
№180»
Советского района г. Казани
_____ И.И. Саяхов
Приказ № 155-О
от «31» августа 2022г.

Дополнительная внебюджетная общеобразовательная программа

«Плавание»

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **Продолжающая**

Возраст обучающихся: **11-15 лет**

(основная и старшая школа)

педагогического
совета

Рассмотрено на
заседании

Протокол № 1
от «31» августа 2022г.

учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительной образовательной услуге «легкая атлетика» составлена в соответствии с:

- Приказа МОиН РТ от 06.05.2014 №2556/14 «Об утверждении Регламента о порядке оказания платных услуг, предоставляемым физическим (юридическим) лицам государственными (муниципальными) образовательными организациями Республики Татарстан»;

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 от 31.03.2022г. № 678;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»

- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

- Положение о рабочей программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

Содержание

РАЗДЕЛ 1. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	4
1.1 Общая характеристика дисциплины «Плавание».....	4
1.2 Механизмы реализации программы.....	5
1.3 Планируемые результаты освоения программы.....	7
1.4 Критерии освоения программы	9
1.5 Учебно – тематический план по годам обучения	10
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	Ошибка! Закладка не определена.
2.1 Содержание учебного предмета	Ошибка! Закладка не определена.
2.2 Календарно-тематическое планирование по плаванию (группа 7 – 10 лет)	28
2.3 Организационно – педагогические условия реализации программы	32
2.4 Особенности проведения занятий	35
2.5 Список литературы	39

РАЗДЕЛ 1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1.1 Общая характеристика дисциплины «Плавание»

Рабочая программа рассчитана на 2 занятия в неделю продолжительностью 1 академический час (45 мин.), 35 недель в год, т.е. на 70 часов в период с сентября по май.

Программа физического воспитания на основе спортивно-оздоровительного плавания предназначена для муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн. В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях школы. Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Актуальность образовательной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на организм. Благодаря систематическим упражнениям в воде, снижается чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система ребенка. В результате занятий активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов организма ребенка.

Особенностью данной программы является: непривычная для занимающихся водная среда. Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм ребенка.

Педагогическая целесообразность: задачей занятий с детьми является формирование физической культуры личности, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

Цель: Формирование основ здорового образа жизни; Укрепление здоровья и овладение необходимыми навыками плавания; Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умение плавать спортивными способами.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить держаться на воде;
- Обучить дыхательным упражнениям в воде;
- Обучить преодолевать сопротивление воды;
- Обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;
- Овладение элементами способов плавания, стартов и поворотов;
- Совершенствовать технику плавания;
- Привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям плаванием;
- Воспитание черт спортивного характера;
- Отбор наиболее способных детей к спортивному плаванию;

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные навыки;
- Развивать умения работать со специальным инвентарем;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности;

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья;
- Закаливание организма;
- Укрепление иммунной системы;
- Укрепление дыхательной системы;
- Укрепление сердечно – сосудистой системы;
- Снижение гипервозбудимости нервной системы;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Профилактика нарушений осанки;

Воспитательные задачи:

- Воспитывать трудолюбие;
- Воспитание черт спортивного характера.

1.2 Механизмы реализации программы

Реализация рабочей программы по обучению детей осуществляется в рамках непосредственной образовательной деятельности. В количестве *70 тренировок в год, два раза в неделю продолжительностью 1 академически час (45 минут)*. Основными формами проведения занятий в физкультурно-спортивной группе являются: спортивно оздоровительные *групповые* занятия, беседа, участие в соревнованиях. Программа направлена на детей, освоивших основные виды плавания и освоившие начальный уровень обучения, выполнив контрольный норматив.

Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья, со сдачей соответствующих анализов для посещения бассейна (допуск врача). Зачисление детей осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Группы детей комплектуются с учетом разницы в возрасте, 10-15 лет. Наполняемость групп: 15 - 20 человек.

Этапы обучения:

1. Этап – в начале применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. Занимающиеся знакомятся со свойствами водной среды, с основными средствами занятий. Обучаются навыкам самоконтроля.

2. Этап – используются упражнения средней и интенсивности. Повышается координационная сложность движений. Занимающиеся закрепляют полученные знания. Обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды. Увеличивается количество плавательных упражнений.

3. Этап – увеличивается двигательная активность. Применяются в основном упражнения высокой интенсивности. Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция.

Основная идея программы: реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Программа преследует следующую цель: сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом, и к плаванию в частности, всестороннее гармоничное развитие личности.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Рабочая программа дополнительного образования направлена на достижение учащимися результатов по плаванию.

Обучающиеся 10-15 лет:

Будут знать:

- правила общей и личной гигиены и закаливания,
- правила техники безопасности,
- историю зарождения плавания как вида спорта
- основы спортивной тренировки и режима юного спортсмена.
- знания о свойствах водной среды;
- технику спасания утопающего
- оказание первой доврачебной помощи
-

Будут уметь:

владеть техникой плавания кролем на груди, кролем на спине и брасс, баттерфляй

- овладеют основами техники плавания способом баттерфляй;
- владеть техникой поворотов;
- техникой выполнения старта с тумбочки и применять их в соревновательных условиях;
- самостоятельно выполнять специальные и общеразвивающие упражнения на суше.

Система контроля

Предварительный контроль:

Выявление подготовленности ребенка – владение навыками и умениями самостоятельно держаться на воде и проплыть расстояние (беседа, практические задания).

Промежуточный контроль:

Контроль за усвоением знаний, умений, навыков. Проплавание отрезков дистанции способами кроль на груди и кроль на спине. Формирование коммуникативных навыков, развитие творческих способностей через игровые занятия.

Заключительный контроль:

Полученные за год умения и навыки (соревнования в игровой форме).

Формы контроля

В конце года проводится соревнование в игровой форме. Дети показывают свои умения и навыки, которые они приобрели за год. Учащиеся проплавают 200 метров комплексное плавание (к\п на время.)

Организуются эстафеты с разным плавательным инвентарем, игры на воде.

Программа считается реализованной, если учащиеся самостоятельно передвигаются в воде и ориентируются в водном пространстве.

Виды контроля	Содержание	Методы	Сроки реализации
Вводный	Области интересов и склонностей.	Беседы, наблюдение, тестирование,	Первый месяц обучения.

		анкетирование, просмотр творческих работ учащихся.	
Текущий	Освоение учебного материала по темам, разделам.	Творческие и практические задания, выполнение упражнения.	По каждой теме.
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю.	Наблюдение.	1 раз в месяц.
Коррекция	Успешность выполнения учащимися задач учебно-тематического плана.	Индивидуальные занятия, помощь в самореализации, самоконтроле.	В течение года.
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач. Уровень творческого роста.	Открытое занятие.	В конце года.

**1.4 Критерии освоения программы
Контрольные упражнения и нормативы для 2-3 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Вход в воду. Стартовым прыжком	Старт выполнен	Прыжок ногами согнуты	По лестнице
2	Проплавание дистанции 50 м кроль на груди с выполнением поворота на дистанции.	50	25	10
3	Проплавание дистанции 50 м кроль на спине с поворотом на дистанции.	50	25	15
4	Проплавание дистанции 50 м стилем брасс с выполнением поворота на дистанции.	50	25	20
5	Проплавание дистанции 50 м стилем баттерфляй с выполнением поворота на дистанции	50	25	15
6	Выполнение стартовых прыжков при различных стилях плавания	Без ошибок	С одной ошибкой	Не справился

**1.5 Учебно-тематический план по годам обучения
2-3 год обучения (10-15 лет)**

№ п/п	Т е м а (р а з д е л	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а			

	О р г а н и з а ц и о н н о - м е т о д и ч е с к и е т р е б о в а н и я н а з а н я т и я х п о п л а в а н и ю			
--	---	--	--	--

	П Л А В А Н И Е — С Р Е Д С Т В О Д Л Я Ф И З И Ч Е С К О Г О Р А З В И Т И Я И У К Р Е П Л Е Н И Я З Д О Р О В Ь Я		
--	--	--	--

	О б щ и е с в е д е н и я о с т р о е н и и ф у н к ц и я х о р г а н и з м а			
--	---	--	--	--

	Л и ч н а я и о б щ е с т в е н н а я г и г и е н а			
--	--	--	--	--

	О с н о в ы з а р р о ж д е н и я и р а з в и т и я Ф и з и ч е с к о й к у л ь т у р ы в р о с с и и (С С С Р)			
	О б щ а я Ф и			

	З И Ч Е С К А Я П О Д Г О Т О В К А			
--	--	--	--	--

	У п р · д л я р а з в и т и я ф и з и ч е с к и х к 		
--	--	--	--

	К О Р Д И Н А Ц И Я С И Л А)			
--	---	--	--	--

	У п р · с о с н а р я д а м и (э с п а н д е р ы , д о с к и , к о л о б а ш к и , р е з и н к и т · д ·)			
	Т е х н и ч е с			

	К а я п о д г о т о в к а			
	С о в е р ш е н с т в о в а н и е т е х н и к и п л а в а н и я к р о л е м н а г р у д и			

	С о в е р ш е н с т в о в а н и е т е х н и к и п л а в а н и я к р о л е м н а с п и н е			
--	---	--	--	--

	О б у ч е н и е о с н о в а м т е х н и к и п л а в а н и я с п о с о б о м б р а с с ;			
--	--	--	--	--

	О б у ч е н и е т е х н и к е с т а р т а и з т у м б о ч к и			
	О б у ч е н и е п о в о р о т а м к у в ы р к о м			
	О б у ч е н и			

	е т е х н и к е ф и н и ш и р о в а н и я			
	И н т е г р а л ь н а я п о д г о т о в к а	В процессе занятий		
	П о д в и ж н ы е и г р ы в о д е			В процессе занятий
	Э с			В процессе занятий

	Т а ф е т ы			
	И н с т р у к т о р с к а я и с с у д е й с к а я п о д г о т о в к а	В процессе занятий		
	П р а в и л а с о р е в н о в а н и й ;		В процессе занятий	
	П о м			В процессе занятий

	О Щ Ь В О Р Г А Н И З А Ц И И П Р О В Е Д Е Н И С О Р Е В Н О В А Н И Й П О П Л А В А Н И Ю ;			
	К о н т р о л ь н ы е н о р			

	М а т и в ы			
	К о н т р о л ь н ы е и с п ы т а н и я : П р о п л ы в а н и е о т р е з к о в и д и с т а н ц и й			

	С о р е в н о в а н и я			
	И т о г о			

2.2 Календарно-тематическое планирование по плаванию (группа 10–15 лет)

№	Тема урока	Дата проведения		
		По плану		По факту
1	Организационно-методические требования Т.Б. на занятиях по плаванию.	16.00	14.09.2021	
		17.00		
2	Плавание – средство для физического развития и укрепления здоровья. Общие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена. Основы зарождения и развития физической культуры в России (СССР).	16.00	17.09.2021	
		17.00		
3	Основы техники плавания кролем на груди. Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: входение в воду и передвижения по дну бассейна, разноименные упражнения (руками и ногами).	16.00	21.09.2021	
		17.00		
4	Изучение техники дыхания Совершенствование техники плавания кролем на груди. Скольжение на задержке дыхания, с подвижной опорой. Скольжение на груди и на спине.	16.00	24.09.2021	
		17.00		
5	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Упражнения для работы ног	16.00	28.09.2021	
		17.00		
6		16.00	01.10.2021	

	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Упражнения для работы ног	17.00		
7	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Упражнения для совершенствования работы рук	16.00	05.10.2021	
		17.00		
8	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Упражнения для совершенствования работы рук	16.00	08.10.2021	
		17.00		
9	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Упражнения для согласования работы рук с дыханием	16.00	12.10.2021	
		17.00		
10	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Упражнения для согласования работы рук с дыханием.	16.00	15.10.2021	
		17.00		
11	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Плавание в полной координации.	16.00	19.10.2021	
		17.00		
12	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Плавание в полной координации.	16.00	22.10.2021	
		17.00		
13	Контрольные упражнения. Проплывание отрезков и дистанций. Подвижные игры в воде.	16.00	26.10.2021	
		17.00		
14	Обучение поворота «кувырком». Подплывание, поворот, отталкивание.	16.00	29.10.2021	
		17.00		
15	Обучение поворота «кувырком». Подплывание, поворот, отталкивание.	16.00	02.11.2021	
		17.00		
16	Обучение поворота «кувырком». Подплывание, поворот, отталкивание.	16.00	05.11.2021	
		17.00		
17	Обучение поворота «кувырком». Подплывание, поворот, отталкивание.	16.00	09.11.2021	
		17.00		
18	Обучение поворота «кувырком».	16.00	12.11.2021	
		17.00		
19	Подплывание, поворот, отталкивание	16.00	16.11.2021	
		17.00		
20	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Упражнения для работы ног.	16.00	19.11.2021	
		17.00		
21	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Упражнения для работы ног.	16.00	23.11.2021	
		17.00		
22	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Упражнения для совершенствования работы рук.	16.00	26.11.2021	
		17.00		
23	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Упражнения для совершенствования работы рук	16.00	30.11.2021	
		17.00		
24	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Упражнения для согласования работы рук с дыханием.	16.00	03.12.2021	
		17.00		
25	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Упражнения для согласования работы рук с дыханием.	16.00	07.12.2021	
		17.00		
26	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Плавание в полной координации.	16.00	10.12.2021	
		17.00		

27	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Плавание в полной координации.	16.00	14.12.2021	
		17.00		
28	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Плавание в полной координации.	16.00	17.12.2021	
		17.00		
29	Контрольные упражнения. Проплывание отрезков и дистанций. Подвижные игры в воде.	16.00	21.12.2021	
		17.00		
30	Упр. со снарядами (эспандеры, доски, колобашки, резинки и т.д.). Подвижные игры в воде.	16.00	24.12.2021	
		17.00		
31	Упр. со снарядами (эспандеры, доски, колобашки, резинки и т.д.). Подвижные игры в воде.	16.00	28.12.2021	
		17.00		
32	Упр. со снарядами (эспандеры, доски, колобашки, резинки и т.д.). Подвижные игры в воде.	16.00	11.01.2022	
		17.00		
33	Упр. со снарядами (эспандеры, доски, колобашки, резинки и т.д.).	16.00	14.01.2022	
		17.00		
34	Подвижные игры в воде.	16.00	18.01.2022	
		17.00		
35	Упр. со снарядами (эспандеры, доски, колобашки, резинки и т.д.). Подвижные игры в воде.	16.00	21.01.2022	
		17.00		
36	Обучение технике старта из тумбочки. Отталкивание, вход в воду, скольжение, всплытие. Обучение технике старта из тумбочки. Отталкивание, вход в воду, скольжение, всплытие.	16.00	25.01.2022	
		17.00		
37	Обучение технике старта из тумбочки. Отталкивание, вход в воду, скольжение, всплытие.	16.00	28.01.2022	
		17.00		
38	Обучение технике старта из тумбочки.	16.00	01.02.2022	
		17.00		
39	Отталкивание, вход в воду, скольжение, всплытие.	16.00	04.02.2022	
		17.00		
40	Обучение технике старта из тумбочки. Отталкивание, вход в воду, скольжение, всплытие. Обучение основам техники плавания способом брасс. Упражнения для обучения движений ногами – специальные подводные упражнения (на суше, в воде).	16.00	08.02.2022	
		17.00		
41	Обучение основам техники плавания способом брасс.	16.00	11.02.2022	
		17.00		
42	Упражнения для обучения движений ногами в скольжении на груди и в скольжении на спине.	16.00	15.02.2022	
		17.00		
43	Обучение основам техники плавания способом брасс. Упражнения для обучения движений	16.00	18.02.2022	
		17.00		

	ногами в согласовании с дыханием на груди и на спине.			
44	Обучение основам техники плавания способом брасс. Упражнения для обучения движений ногами в согласовании с дыханием на груди и на спине.	16.00 17.00	22.02.2022	
45	Обучение основам техники плавания способом брасс. Упражнения для обучения движений руками (на суше, в воде), с опорой в движении и в движении без опоры	16.00 17.00	25.02.2022	
46	Обучение основам техники плавания способом брасс. Упражнения для обучения движений руками (на суше, в воде), с опорой в движении и в движении без опоры Обучение основам техники плавания способом брасс. Упражнения для обучения движений руками с дыханием.	16.00 17.00	01.03.2022	
47	Обучение основам техники плавания способом брасс. Упражнения для обучения движений руками с дыханием.	16.00 17.00	04.03.2022	
48	Обучение основам техники плавания способом брасс. Упражнения для обучения движений руками с дыханием: с опорой в движении и в движении без опоры.	16.00 17.00	08.03.2022	
49	Обучение основам техники плавания способом брасс.	16.00 17.00	11.03.2022	
50	Упражнения для обучения движений руками с дыханием: с опорой в движении и в движении без опоры.	16.00 17.00	15.03.2022	
51	Обучение основам техники плавания способом брасс. Упражнения для обучения движений ногами, руками и дыхания, плавание в полной координации Обучение основам техники плавания способом брасс. Упражнения для обучения движений ногами, руками и дыхания, плавание в полной координации. Эстафеты	16.00 17.00 14.00 15.00	18.03.2022	
52	Обучение основам техники плавания способом баттерфляй. Упражнения для обучения движений ногами, руками и дыхания, плавание в полной координации. Эстафеты	16.00 17.00	22.03.2022	
53	Обучение основам техники плавания способом баттерфляй. Упражнения для обучения движений ногами, руками и дыхания, плавание в полной координации. Дистанция 200 м.	16.00 17.00	25.03.2022	
54	Обучение основам техники плавания способом баттерляй.	16.00 17.00	29.03.2022	
55	Упражнения для обучения движений ногами, руками и дыхания, плавание в полной координации. Дистанция 300м.	16.00 17.00	01.04.2022	
56	баттерфляй в полной координации. Проплывание дистанции 300м	16.00 17.00	05.04.2022	

57	Баттерфляй в полной координации. Проплывание дистанции 200м.	16.00	08.04.2022	
		17.00		
58	Брасс и баттерфляй в полной координации. Проплывание дистанции 600м.	16.00	12.04.2022	
		17.00		
59	Брасс и баттерфляй в полной координации. Проплывание дистанции 700м.	16.00	15.04.2022	
		17.00		
60	Брасс и баттерфляй в полной координации. Проплывание дистанции 800м.	16.00	19.04.2022	
		17.00		
61	Контрольные упражнения. Проплывание отрезков и дистанций. Подвижные игры в воде. Обучение технике финиширования. Эстафеты	16.00	22.04.2022	
		17.00		
62	Обучение технике финиширования. Эстафеты	16.00	26.04.2022	
		17.00		
63	Упр. для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила). Подвижные игры в воде	16.00	29.04.2022	
		17.00		
64	Упр. для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила).	16.00	03.05.2022	
		17.00		
65	Подвижные игры в воде.	16.00	06.05.2022	
		17.00		
66	Упр. для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила). Подвижные игры в воде. Упр. для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила). Подвижные игры в воде.	16.00	10.05.2022	
		17.00		
67	Упр. для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила).	16.00	13.05.2022	
		17.00		
68	Подвижные игры в воде.	16.00	17.05.2022	
		17.00		
69	Упр. для развития физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила). Подвижные игры в воде.	16.00	20.05.2022	
		17.00		
70	Соревнования. Итоговое занятие. Подвижные игры в воде.	16.00	24.05.2022	
		17.00		

2.3 Организационно – педагогические условия реализации программы

Программа реализуется на базе МБОУ «Многопрофильная полилингвальная гимназия 180» с использованием малого бассейна и инвентаря. Все нормы Сан-Пин для учреждений общего и дополнительного образования соблюдены.

Перечень необходимого инвентаря
--

<i>Инвентарь</i>	<i>Количество</i>
Плавательные доски	17
Обручи	5
Жилеты	5
Игрушки для ныряния	8
Коврики гимнастические	8
Мячи	8

Основной формой организации обучения и тренировки является занятие (учебно-тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.

2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное занятие должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи занятия, используют общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, следуя принципу постепенного увеличения сложности. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом занятия необходимо сообщить занимающимся задачи. Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

Основная часть направлена на решение задач, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием общих и специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития физических качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. С помощью различных упражнений (на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

2.4 Особенности проведения занятий

Для детей 7 – 10 лет не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала. Основной задачей на данном этапе является игра, игровые моменты.

Во время обучения технике плавания следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

2.5 Список литературы

1. Барков, В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании. [Текст]: Учеб. Пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности 11.02.02 «Физическая культура» / В.А. Барков. – Гродно, 2014. – 70 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с.
3. Булгакова, Н.Ж., Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. Пособие для студ. высш. Учеб. Заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.
4. Ермилова, Т.В., Методика начального обучения плаванию учащихся младших классов общеобразовательных школ: автореф. дис. канд. пед. наук. Л., 1983. 18 с.
5. Коробков, А.В., Талышев Ф.М. Особенности координации в водной среде // Теория и практика физической культуры. 1969. № 10. С. 86-90.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика ФК: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 2013. – 542с.
7. Приймаков, А.А., Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7-9 лет / А.А. Приймаков, И.И. Козетов // Наука в олимпийском спорте. - 2000. - №1.- С.53-59.
8. Протченко, Т.А., Методическое пособие по обучению плаванию школьников 3-4 классов на уроках физической культуры (программа на 16 18 занятий) // М.: Просвещение, 1990. 54 с.