

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»»

Принято педагогическим советом
от «28» июля 2023 год
Протокол № 7

Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»»
С.В. Роот
приказ № 41-02 от 28.07.2023



**Дополнительная
общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта по
плаванию «Дельфин»**

Объем: 16 ч.

Срок реализации: 2 месяца

Возраст обучающихся: 5-7 лет.

Место реализации: с. Викулово, ул. Кузнецова, д. 53

Автор-составитель:
тренер-преподаватель по плаванию
Напреев Сергей Иванович

с. Викулово, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	8
3. Содержание программы	9
3.1. Теоретическая подготовка	9
3.2. Физическая подготовка	9
3.3. Техническая и тактическая подготовка	10
4. Рабочая программа воспитания	12
5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	15
6. Формы контроля	16
7. Оценочный материал	17
8. Методические материалы	18
9. Рабочая программа	22
10. Список литературы	25

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по плаванию «Дельфин» для спортивно-оздоровительной группы составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (изм. от 30.12.2021г.), Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 9-3242, регламентирующими работу системы дополнительного образования, в соответствии с правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21. Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей плаванию и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному плаванию.

Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 8 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

Актуальность программы:

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого учащегося. За время занятий обучающиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплыть под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющейся материально-технической базы, позволяющей проводить занятия в различных игровых формах, учащиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Направленность программы:

- по содержанию - физкультурно-спортивная
- по функциональному предназначению - обучающая, учебно-познавательная
- по форме организации - групповая.
- по времени реализации - краткосрочная (2 месяца).

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей учебный и оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному плаванию.

Особенность реализации данной программы в том, что она предназначена для учащихся, *не умеющих плавать*, которые должны освоить программу за 16 занятий.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. Программа рассчитана на 8 недель обучения, из расчета 16 часов. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта.

Целевая аудитория:

В спортивно-оздоровительную группу по обучению плавания зачисляются учащиеся 5-7 лет без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинского противопоказания.

Язык обучения: русский

Психолого-педагогическая характеристика:

Программа разработана для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Возрастные особенности детей данного возраста:

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо – это все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Физические особенности:

Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности. Ребенок может сосредоточить свое внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое. Любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще

не достигли своих наибольших величин (это произойдет в подростковом возрасте).

Интеллектуальные особенности:

Ребенок живет, в основном, настоящим. У него ограниченное понимание времени, пространства и чисел. Наши слова ребенок может понимать буквально. Затруднено понимание абстрактных слов и понятий. Любит задавать вопросы: «Почему?», «А правда ли это?» Ребенок хорошо запоминает факты, сведения, стихи. Прекрасный возраст для заучивания наизусть. Более легко запоминает слова, чем мысли. Особенно хорошо запоминает то, что чем-то мотивировано, значимо.

Эмоциональные особенности:

Начинает развиваться система оценок, но эмоции часто заслоняют объективность оценки. Авторитет взрослого еще так велик, что нередко собственную оценку заслоняет оценка взрослого. Достаточно хорошо может оценить и предвидеть предполагаемую реакцию взрослого. Прекрасно знает, когда и с кем что можно позволить. Ребенок нуждается в любви и опеке. Старается помочь маме по дому и учителям.

Социальные особенности:

Дети этого возраста дружелюбны. Им нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности и в играх. Это дает каждому ребенку чувство уверенности в себе, так как его личные неудачи и недостатки навыков не так заметны на общем фоне. Нравится заниматься изготовлением поделок, но чаще ребенок трудится лучше в начале, чем при завершении этого труда.

Дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее безболезненно адаптируются к новым условиям жизни, если уже в 5-6 лет имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Уровень программы: стартовый

Объем:

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 16.

Срок освоения программы: 8 недель

Форма обучения - очная с использованием дистанционных образовательных технологий. Занятия организовываются для групп обучающихся 10 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, где академический час равен 40 минутам.

Цель программы: создание благоприятных условий для закаливания и укрепления детского организма, гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, посредством обучения

спортивному плаванию.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- формировать здоровый образ жизни
- обучать технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди и на спине;
- обучить учащихся основным правилам безопасного поведения на воде.

Воспитательные:

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде);
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры и спортом;
- положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания; воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия плаванием для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного материала, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни

учащихся.

Метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия. Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Коммуникативные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Регулятивные:

- развивать и поддерживать двигательную и эмоциональную активность детей
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- научиться управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику элементов плавания;
- технически правильно выполнять двигательные действия при плавании способами кроль на груди и кроль на спине, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по плаванию.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях физической культуры.

- помогать и оказывать поддержку сверстникам;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- выполнение основ техники плавания кролем на груди, спине;
- выполнение правил личной гигиены во время посещения занятий;
- формирование основ здорового образа жизни;
- развивать основные физические качества;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Основные направления реализации программы:

- Организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных

ситуациях;

- Организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма на открытой воде;

- Организация и проведение профилактической работы с родителями;

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Группа СОГ «Дельфин»					
1.	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	1		Беседа, рассказ
2.	Санитарно-гигиенические требования	1	1		Беседа, рассказ
3.	Общеразвивающие упражнения	1		1	Рассказ, показ, наблюдение
4.	Имитация движений ног при плавании на спине	1		1	Рассказ, показ, наблюдение
5.	Имитация движений ног при плавании на груди	1		1	Рассказ, наблюдение
6.	Имитация движений рук при плавании на спине	1		1	Рассказ, наблюдение
7.	Имитация движений ног при плавании на груди	1		1	Рассказ, показ, наблюдение
8.	Игры на воде	2		2	Рассказ, наблюдение
9.	Вдох-выдох в воде	1		1	Рассказ, наблюдение
10.	«Звездочка» на груди и на спине	1		1	Рассказ, наблюдение
11.	«Поплавок»	1		1	Рассказ, наблюдение
12.	«Стрелка» на груди и на спине	1		1	Рассказ, наблюдение
13.	«Торпеда» на груди и на спине	1		1	Рассказ, наблюдение
14.	Координация	1		1	Рассказ,

	движений рук и ног при плавании кролем на спине				наблюдение
15.	Координация движений рук и ног при плавании кролем на груди	1		1	Рассказ, наблюдение. Сдача контрольных нормативов
Итого:		16 часов			

3. Содержание программы

3.1 Теоретическая подготовка

1. *Тема:* «Техника безопасности и правила поведения на воде»

Теория: Перед каждым занятием проводится инструктаж по правильному и безопасному поведению на бортике бассейна и непосредственно в воде:

- запрещено бегать по бортику, прыгать, толкаться
- запрещено входить или прыгать в воду без разрешения тренера
- нельзя в воде подавать ложные сигналы об опасности, топить друг друга

Текущий контроль: Постоянное и непрерывное наблюдение за занимающимися.

2. *Тема:* «Санитарно-гигиенические требования»

Теория: Перед каждым занятием на воде дети должны принять душ с использованием мыла и мочалки.

Находиться на территории бассейна в сланцах. В воде – в специальной шапочке.

Текущий контроль: Осуществляется медицинским работником.

3.2 Физическая подготовка

В течение всего периода обучения, перед каждым занятием проводится:

- разминка на суше с применением общеразвивающих упражнений
- имитационные упражнения движений рук и ног для лучшего понимания и правильного выполнения их на воде.

Для более быстрого привыкания к водной среде используются всевозможные игры на воде.

Посредством подводящих упражнений («поплавок», «звездочка») дети начинают ориентировать положение своего тела в воде и контролировать его.

При помощи более сложных упражнений («стрелка», «торпеда») учатся преодолевать сопротивление воды и оптимально использовать инерционные силы. И постепенно переходим к освоению согласований движений рук и ног (плавание в координации).

На суше:

3. *Тема:* «Общеразвивающие упражнения (ОРУ)».

Теория: ОРУ необходимы для подготовки организма к выполнению более сложных координационных и силовых действий.

Практика: ОРУ включают в себя всевозможные вращения, махи, рывки, повороты, наклоны и упражнения на гибкость и растяжку.

Текущий контроль: Упражнения должны выполняться с максимальной амплитудой, расслабленно, в среднем темпе.

Промежуточная аттестация: Оценка качества выполнения каждого упражнения.

4-5. *Тема:* «Имитация движений ног при плавании кролем на груди и на спине».

Теория: Движения ног в привычной среде помогают быстрее освоить технику движений ногами в воде.

Практика: Мелкие маховые движения ног поочередно вверх-вниз не касаясь пола, в упоре сидя – для кроля на груди и лежа на животе – для кроля на спине.

Текущий контроль: Следить за правильностью выполнения упражнения: ноги прямые, стопы развернуты вовнутрь.

Промежуточная аттестация: Оценка качества выполнения упражнения.

6-7. *Тема:* «Имитация движений рук при плавании кролем на груди и на спине».

Теория: Движения рук в привычной среде помогают быстрее освоить технику движений руками в воде.

Практика: Круговые вращения руками вперед, в наклоне – для кроля на груди и круговые вращения руками назад, стоя – для кроля на спине.

Текущий контроль: Следить за правильностью выполнения упражнения: руки прямые, вверху касаются головы, внизу – ноги.

Промежуточная аттестация: Оценка качества выполнения упражнения.

3.3 Техническая подготовка

На воде:

8. *Тема:* «Игры на воде».

Теория: Подвижные игры на воде помогают разнообразить тренировку, облегчить обучение плаванию.

Объяснение правил игры.

Практика: Применяются такие игры, как «Гонка дельфинов», «Подводная лодка», «Акула и пескари», «Охота за сокровищами» и т.д.

Текущий контроль: Следить за соблюдением правил игры.

Промежуточная аттестация: Не требуется.

9. *Тема:* «Вдох-выдох в воде».

Теория: Умение выполнять выдох в воду позволяет освоить правильную технику плавания способом кроль на груди. Следует понимать, что вдох затруднен давлением воды на грудную клетку, а выдох выполняется в более плотную среду.:

Практика: Выполнение поочередно вдох над водой и выдох в воду.

Текущий контроль: Вдох – быстрый, короткий. Выдох – медленный, продолжительный.

Промежуточная аттестация: Оценка качества вдоха и выдоха.

10-11. *Тема:* «Подводящие упражнения на воде «Звездочка на груди и на спине», «Поплавок»».

Теория: Упражнения применяются для умения ориентировать себя в воде, учат расслабляться, соблюдать правильное положение тела в воде.

Практика: На полном вдохе лечь на воду на живот или на спину - при выполнении «Звездочки» и в группировке всплыть на поверхность – при выполнении упражнения «Поплавок».

Текущий контроль: При выполнении «Звездочки»: руки и ноги разведены в стороны, лежат на воде, расслабиться и удержаться на воде. При выполнении упражнения «Поплавок»: в группировке всплыть на поверхность воды, показав спину, и удержаться.

Промежуточная аттестация: Оценивается правильное положение тела на поверхности воды и временной отрезок.

12-13. *Тема:* «Стрелка» на груди и на спине, «Торпеда» на груди и на спине».

Теория: Похожие по своей задаче упражнения, направленные на освоение скольжения на воде, без помощи работы ног - в первом случае, и с помощью работы ног - во втором.

Практика: Оттолкнувшись ногами от бортика, как можно дальше проскользить по воде без помощи ног – «Стрелка» и с помощью ног – «Торпеда».

Текущий контроль: Следить за правильным положением тела.

Промежуточная аттестация: Оценивается дальность проплывания.

14-15. *Тема:* «Координация движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине».

Теория: Освоение техники плавания кролем на груди и на спине. Согласование движений рук и ног с дыханием.

Практика: Проплывание определенных отрезков кролем на груди и на спине.

Текущий контроль: Следить за слаженностью движений рук и ног.

Промежуточная аттестация: Оценивается техника плавания.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата начала	Дата окончания	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель
1	01.09.2023	30.11.2023	2	8

3. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по плаванию «Дельфин» проводится в соответствии с планом рабочей программы воспитательной работы ДЮСШ «Спринт» и включает в себя три сквозных подпрограмм:

1. Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
2. Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
3. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. - способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
2. - развивать систему взаимоотношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
3. - способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
4. - формирование и пропаганда здорового образа жизни.
5. Работа с родителями
6. - организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).

7. - содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей).

Планируемые результаты освоения программы и оценка их достижения

В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для тренеров-преподавателей в их воспитательной деятельности.

Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- желание продолжать героические традиции многонационального российского народа;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей;
- знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
- понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
- понимание необходимости самодисциплины;
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:

- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
- умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;

- позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового, законопослушного и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

В процессе формирования личности воспитание, как целенаправленное воздействие на человека, играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности.

Ценностные ориентиры воспитательной работы программы: любовь к России, многообразие и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, культура семейных отношений, семейные традиции, семейные ценности.

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде.
сентябрь	Выявление активных, наиболее способных учащихся, выбор старост групп. Организация профилактических мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> • «День солидарности в борьбе с терроризмом» (3 сентября) • «Всероссийский день трезвости» (11 сентября)
Октябрь	Беседа: Уважение старшего поколения (День пожилого человека.)
Ноябрь	Беседа: Международный день толерантности (терпимости) Профилактические беседы: <ul style="list-style-type: none"> - «Осторожно, тонкий лед!» - «Осторожно, гололед!» и т.п.
Декабрь	Беседа по теме «Блокадный хлеб»- вручение буклетов

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Доски для плавания	12 штук
2	Колобашки	12 штук
3	Ласты	12 штук
4	Пояса для плавания	12 штук

Факторы риска выполнения программы.

1. Изменение расписания занятий.
2. Недопустимость проведения занятий, в связи с температурным режимом (активированные дни).
3. Эпидемиологические мероприятия (карантин и др.).

Кадровое обеспечение.

Дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта «Дельфин» реализует тренер-преподаватель по плаванию, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н)

5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по плаванию допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья 1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1.3. При проведении занятий плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при утоплении;
- Травмы при падении на скользком твердом покрытии
- Травмы при выполнении прыжков в воду головой вниз на мелком месте
- Травмы при столкновении

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом

администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Принять душ, надеть плавательный костюм, шапочку для плавания

2.2. Провести разминку

2.3. Провести переключку присутствующих на занятии

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Вход и выход из воды разрешается только по команде тренера

3.2. Соблюдать строжайшую дисциплину, четко и моментально выполнять команды тренера-преподавателя

3.3. Ныряние под воду с задержкой дыхания выполнять только под наблюдением тренера-преподавателя

3.4. Не прыгать головой вниз на мелком месте

3.5. Выполнять прыжки с вышки или трамплина только под наблюдением тренера-преподавателя

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других обучающихся

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Снять плавательный костюм.

4.2. Принять душ.

4.3. Уходить в душевую только после разрешения тренера-преподавателя, одновременно со всей группой

6. Формы контроля

- *этапный* контроль необходим для всех занимающихся. Проводится, как правило дважды в год, в начале и конце сезона.

- *текущий* контроль проводится для оценки текущего состояния спортсмена, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок.

- *оперативный* контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения и занятия в целом.

- *врачебный* контроль за занимающимися необходим на любом этапе спортивной деятельности и осуществляется медицинским работником.

7. Оценочный материал

Основной формой контроля является выполнение тестовых заданий, которые проводятся в середине и конце курса.

Конечным результатом реализации данной программы является выполнение норматива, который соответствует этапу подготовки.

В середине обучающего этапа проводится контрольный срез в виде тестовых заданий:

- выдох в воду
 - упражнение «поплавок»
 - упражнение «звёздочка» на груди и на спине
 - упражнение «стрелка» на груди и на спине
 - упражнение «торпеда» на груди и на спине,
- который позволит понять уровень подготовленности спортсмена и готовность его к восприятию нового учебного курса.

По завершении программы проверяется уровень плавательной подготовленности:

- проплывание 12,5 метров кролем на спине
- проплывание 10 метров кролем на груди

Проверяется количественный результат и оценивается техника способа плавания.

Контрольные нормативы по ОФП и СПП

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
<i>Плавательная подготовка</i>		
Длина скольжения 6 м 6 м	6м	6м
Техника плавания всеми способами		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 10 – 12,5 м избранным способом	+	+

Примечание:

+ норматив считается выполненным при улучшении показателя

По итогам реализации программы тренер-преподаватель организует беседу с родителями, в ходе которой на основании анализа оценки уровня физической подготовленности занимающихся, бесед с обучающимися и наблюдений, рекомендует предпочтительный вид спорта для их ребёнка.

8. Методические материалы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренера-преподавателя, оснащение тренировочного процесса необходимыми учебно-методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации программы.

Методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников образовательного процесса, а также ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка.

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	беседа, практическое занятие	- сообщение новых знаний, - объяснение, - практический показ	- учебно-методические пособия, - оборудование и инвентарь	- участие в беседе, - краткий пересказ учебного материала
Общая физическая и специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	- словесный, - наглядный, - практический, - самостоятельный показ упражнений	- учебные методические пособия	Контрольные нормативы по ОФП
Техническая подготовка	- тренировочное занятие, - групповая	- словесный, - наглядный, - практический, - самостоятельный показ упражнений	- учебные методические пособия	Контрольные упражнения, Текущий контроль
Итоговая аттестация	- фронтальная	- практический, - словесный	- спортивный инвентарь, - методические пособия	Сводный протокол

Организация занятий

Работа организуется с обучающимися в течение всего периода обучения. В каникулярное время спортивная школа работает в обычном режиме. Занятия начинаются 1 сентября 2023 года и заканчиваются 30 ноября 2023 года.

Суммарный объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 8 недель.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Основные термины и понятия

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п. Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка (В.Н. Платонов, 2000), целенаправленная ОФП. Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет юным пловцам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям плаванием. Учебный материал распределяется на весь период обучения и излагается в доступной форме.

План теоретической подготовки

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры	1
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	
Итого		1

Физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка.

Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма плаванием, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;

Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Специальная физическая подготовка

является специализированным развитием общей физической подготовки.

Задачи ее:

Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в плавании. Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Техническая и тактическая подготовка.

Определение понятия «спортивная техника».

Техника - основа спортивного мастерства.

Развитие технических способностей в различных видах спорта.

Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.

Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия.

Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение.

Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих

спортсменов страны и мира.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности
- принцип наглядности
- принцип доступности
- принцип индивидуального подхода
- принцип постепенности в повышении требований.

Также применимы общепринятые методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Посредством постепенного привыкания к воде и всевозможных игр дети последовательно научатся:

- погружать лицо и голову в воду
- ходить в воде глубиной по пояс, помогая себе гребковыми движениями руками
- бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»)
- выполнять упражнение «Крокодильчик»
- дуть на воду и пытаться делать выдох в воду
- выпрыгивать вверх с последующим погружением в воду с головой
- выполнять упражнения «Звездочка на груди и на спине», «Поплавок»
- выполнять упражнения «Стрелка на груди и на спине», «Торпеда на груди и на спине».

И только после освоения этих элементарных действий в воде можно будет начинать применять упражнения для обучения движений руками и согласования движений рук и ног.

Мониторинг может проводиться на каждом занятии, если получаемый навык достаточно прост и через несколько занятий, если получаемый навык более сложный в освоении.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка в процессе обучения.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений, которые оцениваются временными отрезками или расстоянием проплытия.

Основные упражнения для тестирования, которые позволяют: понять можно ли ребенку переходить к следующему этапу обучения:

1. Продолжительный выдох в воду
2. Упражнения «Звездочка на груди и на спине», «Поплавок»
3. Упражнение «Стрелка на груди и на спине»
4. Упражнение «Торпеда на груди и на спине».

При оценке двигательных навыков вводятся следующие обозначения:

- высокий уровень – означает правильное выполнение, то есть навык сформирован, автоматизирован, ребенок сам выполняет упражнение;
- средний уровень – говорит о промежуточном положении, то есть о недостаточно

правильном выполнении упражнения, ребенок выполняет упражнение с помощью тренера;

- низкий уровень - указывает на неправильное выполнение упражнения или на невыполнение вообще.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

9. Рабочая программа

Рабочая программа предназначена для детей 5-7 лет. Программа учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки для вида спорта «плавание» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни и здоровья обучающихся, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами, психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе, особенности обучающихся.

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся через систематические занятия плаванием и формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

1. Обучающие

- ознакомить детей с техникой безопасности и правилами поведения в бассейне
- познакомить с основами плавания
- познакомить с элементарными плавательными движениями

2. Развивающие

- развивать логическое, стратегическое мышление детей средствами игровой деятельности
- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию и здоровому образу жизни

3. Воспитательные

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность
- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям плаванием.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в

положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия плаванием для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного материала, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия. Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Коммуникативные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Регулятивные:

- развивать и поддерживать двигательную и эмоциональную активность детей
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- научиться управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику элементов плавания;
- технически правильно выполнять двигательные действия при плавании способами кроль на груди и кроль на спине, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по плаванию.

Календарно-тематическое планирование

месяц		Сентябрь - Октябрь															
номер занятия месяца		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Программный материал																	
1	<i>Теоретическая подготовка, ТБ.</i>	+								+							
2	<i>Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	<i>Специальная подготовка на воде</i>																
	Выдохи в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	«Поплавок»	+	+														
	«Звездочка» на спине		+	+													
	«Звездочка» на груди			+	+												
4	<i>Техническая, подготовка.</i>																
	«Стрелка» и «Торпеда» на спине					+	+	+									
	«Стрелка» и «торпеда» на груди								+	+	+						
	Согласование движений рук и ног при плавании кролем на спине												+	+	+	+	+
	Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди												+	+	+	+	+
	<i>Подвижные игры</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	<i>Итоговая и промежуточная аттестация</i>								+								+
6	<i>Итого: 16</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

10.Список литературы

- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.
- Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
- Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев. Здоровье, 1990.
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр. Е.П. Гончарова. В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
- Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
- Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ. СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983
- Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско- юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
- Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав. ред. В.А.Володин.-М.:Аванта+, 2001.-624с.
- Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Н.Л.Петрова, В.А.Баранов. «Советский спорт» Москва 2006г.
- Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. Москва 2003г.
- «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006 год.
- Правила соревнований, г. Москва 1999 г.