

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол № 5

от «01» декабря 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»**

возраст учащихся: 6 - 8 лет
срок реализации программы: 3 года
ID - номер программы в Навигаторе: 924

Автор:
Сыропятова Олеся Игоревна,
педагог дополнительного образования

г. Нарьян-Мар

2023 год

Паспорт программы

Ф.И.О. автора/авторов	Сыропятова Олеся Игоревна
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	3 года
Объём часов по годам обучения	1 год обучения – 74 часа 2 год обучения – 74 часа 3 год обучения – 74 часа
Возраст учащихся	6-8 лет
Цель программы	Овладение обучающимися жизне- и здоровьесберегающим навыком плавания, оздоровление и укрепление детского организма, гармоничное психофизическое развитие детей
Сроки реализации программы	2023 -2026 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела/пункта	Номер страницы
1.	Комплекс основных характеристик программы	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи программы	9
1.3	Учебный план	10
1.4	Содержание программы	11
1.5	Планируемые результаты	14
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1	Календарный учебный график	15
2.2	Условия реализации программы	15
2.3	Формы аттестации	15
2.4	Оценочные материалы	15
2.5	Методические материалы	19
	Список литературы	20
	Приложения:	
	Название приложения №1	21
	Название приложения №2	23

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»».

1) Нормативно-правовые основания для реализации ДООП

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения:

Гражданский кодекс РФ, закон о «Физической культуре и спорте в РФ» №80-ФЗ, закон «Об образовании»; Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

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

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда России от 22.09.2021 г. № 652н);

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на Заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08. 2017г № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391

«Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд».

2) Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все компоненты физического состояния ребенка, включая разнообразные физические качества, двигательные способности, телосложение, здоровье, а также формировать связанные с этой деятельностью знания, умения, интересы, потребности, ценностные ориентации.

Для современных детей независимо от возраста характерны ограничения двигательной активности, ухудшение физических качеств. Работа за партой и у компьютера в режиме ближнего видения, с большими зрительными и умственными нагрузками негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников. Растущий дефицит гуманности в кризисном обществе, социальная напряженность, деформация семей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения. В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые

помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым, являются физкультурно-спортивные занятия.

Эмоциональная привлекательность, относительная доступность делают их притягательной силой для детей и подростков.

3) Актуальность

Актуальность данной программы предполагает использование физического воспитания в решении социально-культурных и психологических задач в процессе обучения и развития детей.

Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания детей, так как развиваются почти все группы мышц. Программа «Плавание» призвана оберегать жизнь и здоровье детей, через обучение их и закрепление полученных навыков и знаний. Программа соответствует интересам и потребностям детей, направлена на развитие мотивации личности ребенка к самопознанию и творчеству. Важную роль играет и в формировании разнообразных психических качеств и способностей детей, выступая как "школа воли", "школа эмоций", "школа характера", поскольку вся физкультурно-спортивная деятельность предъявляет высокие требования к проявлению волевых качеств. Развитие рефлексии и саморегуляции, создание условий для самоопределения, самореализации, самоутверждения в процессе занятий физической культурой способствует созданию целостной, органично развитой личности. Обладая активной жизненной позицией, личность станет полноценной составляющей общества и выйдет на более высокий уровень готовности в решении жизненно важных для нее задач и проблем.

Воспитательное значение во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

4) Отличительные особенности данной ДООП от существующих программ.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключается в том, что она предназначена для подготовки новичков в спортивно-оздоровительных группах с 6-х лет. Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что ориентирована она на применении широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В процессе занятий используются: групповые, командные и индивидуальные формы организации детей, игровые, развлекательные, а так же занятия с участием родителей (открытые уроки). В структуру программы входят: теория, практика и соревновательная деятельность.

5) Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана для детей в возрасте 6-8 лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей в данной направленности. Такой возраст считается самым благоприятным для обучения плаванию. В данный возрастной период идет бурное развитие центральной нервной системы и значительный рост лобных долей мозга, в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных движений. Дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К 8 годам дети становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений. В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих

силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

6) Уровень программы, объём и сроки реализации ДООП.

Срок реализации программы - 3года. Необходимое количество академических часов- 74часа.

7) Язык реализации ДООП.

Обучение по данной программе реализуется на русском языке.

8) Формы обучения.

Форма обучения осуществляется в очном режиме.

9) Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа- 40мин. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Общее количество часов в неделю - 2часа.

10) Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы- постоянный, занятия- групповые. Виды занятий по программе групповые, командные, игровые, развлекательные и.т.д.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

1.3. Учебный план

Содержание занятий		Годы подготовки	Учебные группы (6-8 лет)
			ОГ
			1
I.	Теоритические сведения		2
II.	Практические занятия		72
1.	Общая физическая подготовка на суше и воде		30
2.	Специальная физическая подготовка и СТП		39
3.	Инструкторская и судейская практика		-
4.	Участие в соревнованиях		-
5.	Оценивание, контрольные испытания (примерные и переводные)		2
6.	Восстановительные мероприятия		-
7.	Медицинское обследование		1
	Итого часов:		74

Режим учебного процесса:

Срок реализации программы	Количество часов в неделю	Длительность занятия	Возраст зачисления	Количество учащихся в группе
3 года	2 часа	40 минут	6-8 лет	10

1.4 Содержание программы

1) Теоритические сведения (2ч.)

Тема 1. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности:

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:

Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

2) Практические занятия (72ч.)

Общая физическая подготовка на суше и воде (30ч.)

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений на суше и воде (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяду и т.п.);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

Специальная физическая подготовка и СТП (39ч.)

Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Обучение технике спортивных способов плавания

- Упражнения на изучение техники кроля на груди;
- Упражнения на изучение техники кроля на спине;
- Упражнения на изучение техники брасса;
- Упражнения на изучение техники дельфина;
- Упражнения для изучения техники стартов;
- Упражнения на изучение техники поворотов;
- Игры на воде. (Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, игры с всплыванием и лежанием на воде, игры с выдохами в воду, игры со скольжением и плаванием, игры с прыжками в воду, игры с мячом.)

1.5 Планируемые результаты

Предметные результаты (требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе, т.е. что он должен знать и уметь).

Личностные результаты (готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению).

Метапредметные результаты (регулярные, познавательные, коммуникативные).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график представлен в приложении №1

2.2 Условия реализации программы

Учебное помещение ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

Материально-техническое обеспечение.

Реализация ДООП «Плавание» проходит в учебном помещении, которое имеет два плавательных бассейна. Большой бассейн (525,5 кв. м.) состоит из 4 дорожек по 25 метром. Детский бассейн (244.8 кв.м.). В каждом бассейне имеется две раздевалки с душем (мужская и женская). Для организации учебных занятий предоставляется спортивный зал для подготовки к занятиям (зал сухого плавания). Так же в бассейне имеется гидромассажная ванна для расслабления.

Перечень оборудования учебного помещения, спортивное оборудование и инвентарь (Калабашки, ласты, лопатки, мячи, обручи, сетка для водного волейбола).

Требования к специальной одежде обучающихся (спортивная форма, купальный костюм (плавки спортивные), шапочка для плавания (резиновая), очки, шлепки, мыльные принадлежности, полотенце).

2.3 Формы аттестации.

В качестве критериев текущего контроля и промежуточной аттестации выбран ряд контрольных упражнений для данной возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

2.4 Оценочные материалы.

В качестве оценивания представлен протокол диагностики навыков плавания. Он проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. Приложение № 2

Методика проведения промежуточного оценивания:

- Лежание на груди. Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное,

руки - в стороны, ноги - врозь (прямые). Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

- Лежание на спине. Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники. Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые). Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

- Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди. Инвентарь: пенопластовые доски. 30 Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

- Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине. Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

- Скольжение на груди Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение. Скольжение на спине. Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук

соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

- Ориентировка в воде с открытыми глазами. Инвентарь: тонущие игрушки. Собрать предметы, разбросанные по бассейну. Уровни освоения: высокий - 3 предмета на одном вдохе; средний - 1 предмет на одном вдохе; низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

- Погружение в воду с задержкой дыхания. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду. Уровни освоения: высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд; средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

- Упражнение «Торпеда» на груди. Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох). Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

- Упражнение «Торпеда» на спине. Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение

- Выдохи в воду. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через

рот и нос. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

- Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации). Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд; средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

- Многократные выдохи в воду. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется Одновременно через рот и нос. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

- Плавание кролем на груди в полной координации. Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками. Уровни освоения: 33 высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

- Плавание кролем на спине в полной координации. Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное. Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает. Плавание брассом в полной координации. Проплыть брассом в полной координации. Уровни освоения: высокий - плавает

в полной координации без ошибок; средний - плывет с ошибками; низкий - не плывет.

2.5 Методические материалы.

Настоящий раздел представляет краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями учащихся.

1) Методы обучения: словесный, наглядный, практический, имитационный, игровой;

2) Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

3) Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, разноуровневого обучения, дистанционного обучения, игровой деятельности;

4) Описание форм учебных занятий: теоретические занятия, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков.

5) Перечень дидактических материалов: задания, упражнения;

6) Алгоритм занятия.

Примерная структура занятия и его этапов:

1. подача нового материала;
2. подготовка и мотивация учащихся к самостоятельному выполнению учебного задания;
3. выявление места и причины затруднения при выполнении учебного действия;
4. построение плана достижения цели и алгоритма действий;
5. самостоятельная работа;
6. анализ проделанной работы. (Выявление и исправление основных ошибок при выполнении упражнений).

Список использованной литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.: ФИС, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
4. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
5. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
7. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
8. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
9. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб, для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
10. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
11. <https://tacon.ru/plavanie-dla-detej-doskolnikov-so-skolki-let-bassejn-v-dou-po-fgos-fakty/>

Приложение № 1
Календарный учебный график

Месяц/ Неделя/ Число	Тема занятия	Место проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Теоретические сведения					
Сентябрь	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	Бассейн	Беседа	1	Опрос
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	Бассейн	Беседа	1	Опрос
Оценивание на этапе начальной подготовки (в первые две недели сентября)		Бассейн		1	Диагностика навыков плавания
Практические занятия					
Октябрь	ОФП, СФП, Освоение с водой, выдохи в оду, игры на воде, гидромассаж	Бассейн	Практические занятия	9	Наблюдение, исправление ошибок
Ноябрь	ОФП, СФП, Освоение с водой, погружения, проныривания, открывание глаз под водой	Бассейн	Практические занятия	8	Наблюдение, исправление ошибок
Декабрь	ОФП, СФП, Упражнения для освоения кроля на спине, игры на воде	Бассейн	Практические занятия	9	Наблюдение, исправление ошибок
Январь	ОФП, СФП, Упражнения для освоения кроля на груди, игры на воде	Бассейн	Практические занятия	9	Наблюдение, исправление ошибок
Февраль	ОФП, СФП, Совершенствование техники плавания	Бассейн	Практические занятия	9	Наблюдение, исправление ошибок

Март	ОФП, СФП, Учебные прыжки в воду	Бассейн	Практические занятия	8	Наблюдение, исправление ошибок
Апрель	ОФП, СФП, Повороты, плавание в полной координации	Бассейн	Практические занятия	8	Наблюдение, исправление ошибок
Май	ОФП, СФП, Плавание в полной координации, игры на воде.	Бассейн	Практические занятия	10	Наблюдение, исправление ошибок
Оценивание в последние две недели мая		Бассейн		1	Диагностика навыков плавания
Медицинское обследование					
				1	
				Итого	74ч.

Приложение № 2

Оценивание освоения программы на этапе начальной подготовки (в первые две недели сентября):

№	ФИО ребенка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружения в воду (на задержке дыхания)	Скольжения на груди, спине	Плавание с доской (при помощи движений ног способом кроль на груди, спине)

В последние две недели мая:

№	ФИО ребенка	Выдох-вдох (многоратно)	Ориентирование в воде с открытым и глазами	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Плавание в полной координации (кроль на груди, спине)