

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

«РАССМОТРЕНО»
Протокол заседания тренерского
Совета СП ДЮСШ
ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 14 от 08.08.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
Приказ №242 –ОД от 08.08.2022 г.

**РАЗНОУРОВНЕВАЯ МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст обучающихся: 6-16 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Чернова Т.В.,
тренер - преподаватель

г. Похвистнево, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| АННОТАЦИЯ | 2 |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 2 |
| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. | 6 |
| Содержание образовательной деятельности 1 года обучения (стартовый уровень). | |
| Содержание образовательной деятельности 2 года обучения (базовый уровень). | 14 |
| КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ | 23 |
| РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ | 27 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА | 30 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК | 34 |
| ГЛОССАРИЙ | 35 |

АННОТАЦИЯ

Разноуровневая модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» (далее – Программа) нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Плавание» - физкультурно-спортивная.

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

Данная программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта, определенных Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Приказом министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242;
- Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспелет помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику плавания именно дети.

Кроме жизнесберегающей функции плавание имеет важное значение для физического развития детей, поскольку являются прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к простудным заболеваниям, содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного

аппарата ребёнка. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных задач в области физического воспитания и обеспечения безопасности, особенно среди подрастающего поколения.

В связи с этим Программа приобретает особое значение, поскольку ее реализация не только помогает обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки плавания, но и может послужить эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а так же в интеграции программы с подготовкой обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Отличительной особенностью данной программы является применение различных методов обучения, сочетание тренировок в бассейне с тренировками в спортивном зале (сухое плавание).

Педагогическая целесообразность заключается в сочетании тренировочных занятий как на воде, так и в спортивном зале.

Основные методы обучения, используемые в данной программе: словесный, наглядный, метод упражнений, метод разучивания по частям и в целом, а также игровой и соревновательный методы.

Цель программы – физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение начальных знаний о физической культуре и плаванию.

Задачи программы

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- приобретение навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- повышение спортивной квалификации;
- приобретение навыков в организации и проведении судейства соревнований по пауэрлифтингу;
- формирование педагогического опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в группе.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 6 - 16 лет.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 года, объем – 140 часов в год.

Формы обучения: формой проведения занятия является тренировка, которая включает в себя 3 части:

- подготовительную (вводную);
- основную;
- заключительную.

Подготовительная часть занятия, начинается на суше и продолжается в воде. Такая последовательность позволяет в первой части лучше организовать группу, сообщить задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения, выполнять общеразвивающие, специальные и подготовительные упражнения.

В основной части, проводимой в воде, дети обучаются плаванию, выполняют комплексы подготовительных подводящих и специальных упражнений; совершенствуют полученные навыки, осваивают технику плавания.

В заключительной части, проводятся подвижные игры в воде, подводятся итоги, дается задание на дом.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 3,5 часа в неделю. Занятие проводится в бассейне и спортивном зале, длительность которого составляет 45 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 10 - 20 человек, оптимально -15 человек.

Планируемые результаты:

личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- метапредметные результаты – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям плаванием;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о пауэрлифтинге, практические умения и навыки в плавании, владение спортивной техникой и тактикой плавания, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание» обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Предметные результаты.

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

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затее – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- практическое занятие;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план программы

| п/п | Название модуля | Количество часов | | |
|---|--|------------------|-----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 год обучения (стартовый уровень) | | | | |
| 1. | Начальная подготовка в плавании | 49 | 15 | 34 |
| 2. | Базовый | 47 | 15 | 32 |
| 3. | Совершенствование | 44 | 14 | 30 |
| ВСЕГО ЧАСОВ | | 140 | 44 | 96 |
| 2 год обучения (базовый уровень) | | | | |
| 1. | Совершенствование техники кроля на животе. | 49 | 15 | 34 |
| 2. | Совершенствование техники кроля на спине. | 47 | 15 | 32 |
| 3. | Обучение техники плавания брассом. | 44 | 14 | 30 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | 140 | 44 | 96 |

Содержание программы 1 года обучения (стартовый уровень)

Цель программы: обучение плаванию и физическое самосовершенствование обучающихся посредством занятий в бассейне и в спортивном зале.

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания;
- знакомство с правилами безопасности на воде;
- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека;
- изучение простейших способов контроля за физической нагрузкой.

Развивающие:

- преодоление водобоязни;
- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

Воспитательные:

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности.
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью

Учебный план 1 года обучения

| № модуля | Название модуля | Количество часов | | |
|--------------|---------------------------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Начальная подготовка в плавании | 49 | 15 | 34 |
| 2. | Базовый уровень | 47 | 15 | 32 |
| 3. | Совершенствование | 44 | 14 | 30 |
| ИТОГО | | 140 | 44 | 96 |

Модуль «Начальная подготовка в плавании»

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Задачи:

Обучающие:

- формировать гигиенические навыки;
- привить любовь к воде;
- обучить правилам поведения на воде;
- обучить уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- обучить правильному дыханию на воде;
- обучить скольжению на спине и животе с работой ног.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со спортивным инвентарём.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения скольжения на спине и животе с работой ног;
- выдоха в воду.

Учебно-тематический план модуля «Начальная подготовка в плавании»

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля/ аттестации |
|----|---|------------------|----------|-------|-----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне. | 1 | - | 1 | Беседа, опрос, тестирование |
| 2. | Обучение правильному выдоху в воду. | 1,5 | 3,5 | 5 | Наблюдение, беседа |
| 3. | Обучение скольжению на груди. | 2 | 4 | 6 | Наблюдение, беседа |
| 4. | Обучение скольжению на груди в сочетании с работой ног. | 2,5 | 5,5 | 8 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|--------|--|-----|-----|----|--------------------|
| 5. | Обучение выполнению упражнения «Звёздочка». | 0,5 | 2,5 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 6. | Обучение скольжению на спине. | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 7. | ОФП. Общеразвивающие упражнения. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 8. | Упражнения на развитие гибкости. | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 9. | Упражнения на развитие координации движений. | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 10. | Упражнения на развитие скоростных качеств. | 0,5 | 2,5 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 11. | Упражнения на развитие силовых качеств. | 0,5 | 2,5 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 12. | СФП. Гимнастические упражнения. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 13. | Упражнения для развития гибкости рук. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 14. | Комплекс упражнений для ног. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| Всего: | | 15 | 34 | 49 | |

Содержание модуля «Начальная подготовка в плавании»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Практика: опрос, тестирование.

Тема 2. Обучение правильному выдоху в воду.

Теория: демонстрация и объяснение техники правильного выдоха в воду.

Практика: выполнение комплекса упражнений для правильного дыхания: «Подуй на воду», «Фонтанчик», игра «Карлики и великаны», игра «Караси и щука» и т.д.

Тема 3. Обучение скольжению на груди в сочетании с работой ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники скольжения на груди в сочетании с работой ног.

Практика: выполнение упражнений с плавательными досками, упражнение «Торпеда».

Тема 4. Обучение выполнению упражнения «Звёздочка».

Теория: демонстрация и объяснение упражнения «Звёздочка».

Практика: отработка техники выполнения упражнения «Звёздочка».

Тема 5. Обучение скольжению на спине.

Теория: демонстрация и объяснение техники скольжения на спине.

Практика: выполнение упражнений с плавательными досками.

Тема 6. ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса ОРУ в парах, с гимнастическими палками.

Тема 7. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: выполнение упражнений около гимнастической лестницы, в парах.

Тема 8. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: выполнение упражнений с мячами, подвижные игры «Выбивалы», «Перестрелка».

Тема 9. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

Тема 10. Упражнения на развитие силовых качеств.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: упражнения на пресс с сгибанием и разгибанием рук в упоре лёжа.

Тема 12. СФП. Гимнастические упражнения.

Практика: выполнение на гимнастических матах положение группировки, выполнение перекатов вперёд, назад, вправо, влево.

Тема 13. Упражнения для развития гибкости рук.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости рук.

Практика: упражнения с гимнастическими палками.

Тема 14. Комплекс упражнений для ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: упражнения на гимнастической скамейке.

Модуль «Базовый уровень»

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений + научить плавать кролем на груди 10-15 метров.

Задачи:

Обучающие:

- обучить работе рук при скольжении на груди и спине;
- обучить нырянию в воду и плаванию под водой;
- обучить работе рук в сочетании с работой ног.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять комплекс ОРУ перед входом в воду;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения скольжения на спине и животе с работой рук и ног;
- ныряния в воду и плаванию под водой.

Учебно-тематический план модуля «Базовый уровень»

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля/ аттестации |
|-----|---|------------------|----------|-------|-----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне. | 1 | - | 1 | Беседа, опрос, тестирование |
| 2. | Обучение скольжению на спине в сочетании с работой ног. | 3 | 10 | 10 | Наблюдение, беседа |
| 3. | Обучение скольжению на груди в сочетании с работой ног. | 3 | 10 | 10 | Наблюдение, беседа |
| 4. | Обучение передвижению под водой. | 1,5 | 4 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 5. | Обучение нырянию с бортиков. | 1 | 3 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 6. | ОФП. Общеразвивающие упражнения. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 7. | Упражнения на развитие гибкости. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 8. | Упражнения на развитие координации движений. | 1 | 3 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 9. | Упражнения на развитие скоростных качеств. | 0,5 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 10. | СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава. | 1 | 3 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 11. | Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем». | 1,5 | 4 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 12. | Гимнастические упражнения. | 0,5 | 3 | 3 | Наблюдение, беседа |
| | Всего: | 15 | 32 | 47 | |

Содержание модуль «Базовый уровень»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Практика: опрос, тестирование, беседа.

Тема 2. Обучение скольжению на спине в сочетании с работой ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения скольжения на спине в сочетании с работой ног.

Практика: комплекс подводящих подготовительных упражнений, скольжение на спине с использованием предметов: доски, мяча, «лапши».

Тема 3. Обучение скольжению на груди в сочетании с работой ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения скольжения на груди в сочетании с работой ног.

Практика: комплекс подводящих подготовительных упражнений, скольжение на груди с использованием предметов: доски, мяча, «лапши».

Тема 4. Обучение передвижению под водой.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передвижения под водой.

Практика: ныряние в обруч, упражнения «Тоннель», «Мост», подвижная игра «Сбор сокровищ».

Тема 5. Обучение нырянию с бортиков.

Теория: наглядный пример и объяснение техники ныряния с бортиков.

Практика: прыжок головой вперёд через «лапшу», обруч; прыжок ногами вперёд в глубоководную воду.

Тема 6. ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники общеразвивающих упражнений.

Практика: строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, комплекс ОРУ с предметами, с набивными мячами.

Тема 7. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: комплекс упражнений со скакалками.

Тема 8. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: круговая тренировка.

Тема 9. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

Тема 10. СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Практика: комплекс ОРУ в парах, около гимнастических лестниц.

Тема 11. Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений работы рук, ног «кролем».

Практика: упражнения с эспандерами, на гимнастических матах, скамейках.

Тема 12. Гимнастические упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: выполнение кувырка вперед, назад, шпагата.

Модуль «Совершенствование»

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений + совершенствовать технику плавания «кролем».

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике плавания кролем на спине;
- обучить технике старта;
- совершенствовать технику плавания кролем на груди.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплывать кролем на груди 50 метров;
- самостоятельно проплывать кролем на спине 25 метров;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания кролем на груди и спине;
- выполнения старта в воду.

Учебно-тематический план модуля «Совершенствование»

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля/ аттестации |
|-----|--|------------------|----------|-------|-----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Значение плавания, предупреждение травматизма. | 1 | - | 1 | Беседа, опрос, тестирование |
| 2. | Обучение движениям рук кролем на груди. | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 3. | Обучение согласованию движений рук и ног при плавании кролем на груди. | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 4. | Обучение движению рук и ног и дыхания в кроли на груди. | 2 | 3 | 5 | Наблюдение, беседа |
| 5. | Обучение движению руками кролем в кроле на спине. | 1 | 3 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 6. | Обучение техники старта в кроле на спине. | 1 | 3 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 7. | ОФП. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 8. | ОРУ. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 9. | Упражнения на развитие ловкости. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 10. | Упражнения на развитие силы. | 0,5 | 2,5 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 11. | Упражнения на развитие скорости. | 0,5 | 2,5 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 12. | СФП. Упражнения с ленточными эспандерами. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 13. | Имитационные упражнения на гимнастических матах. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 14. | Гимнастические упражнения. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| | Всего: | 14 | 30 | 44 | |

Содержание модуля «Совершенствование»

Тема 1. Значение плавания, предупреждение травматизма.

Теория: влияние занятий плаванием на организм, предупреждение травматизма.

Практика: опрос, тестирование, беседа.

Тема 2. Обучение движениям рук кролем на груди.

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук кролем на груди.

Практика: упражнения с плавательными досками.

Тема 3. Обучение согласованию движений рук и ног при плавании кролем на груди.

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук и ног при плавании кролем на груди.

Практика: комплекс подводящих подготовительных упражнений, скольжение на груди с использованием предметов: доски, мяча, «лапши».

Тема 4. Обучение движению рук и ног и дыхания в кроли на груди.

Теория: наглядный пример и объяснение алгоритма движений рук и ног и дыхания в кроли на груди.

Практика: ныряние в обруч, упражнения «Тоннель», «Мост», подвижная игра «Сбор сокровищ».

Тема 5. Обучение движению руками кролем в кроле на спине.

Теория: наглядный пример и объяснение алгоритма движений руками кролем в кроле на спине.

Практика: упражнения с плавательными досками.

Тема 6. Обучение техники старта в кроле на спине.

Теория: наглядный пример и объяснение техники старта в кроле на спине.

Практика: имитационные упражнения на суше, упражнения в воде.

Тема 7. ОФП. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения с помощью партнёра, упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Тема 8. ОРУ.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки руками во время ходьбы и бега.

Тема 9. Упражнения на развитие ловкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие ловкости.

Практика: упражнение в равновесии на гимнастической скамейке, эстафетный бег.

Тема 10. Упражнения на развитие силы.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Тема 11. Упражнения на развитие скорости.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: круговая тренировка.

Тема 12. СФП. Упражнения с ленточными эспандерами.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений с ленточными эспандерами.

Практика: упражнения с ленточными эспандерами.

Тема 13. Имитационные упражнения на гимнастических матах.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений с ленточными эспандерами.

Практика: выполнение кувырка вперёд, назад, шпагата.

Тема 14. Гимнастические упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: кувырки назад, вперёд, в стороны с места, с разбега и прыжка; стойки на голове, руках и лопатках.

Содержание программы 2 года обучения (базовый уровень)

Цель программы - обучение плаванию и физическое самосовершенствование обучающихся посредством занятий в бассейне и в спортивном зале.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека;
- изучение простейших способов контроля за физической нагрузкой.
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятием плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;

Развивающие:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

Воспитательные:

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности.
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Учебный план 2 года обучения

| № модуля | Название модуля | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Совершенствование техники кроля на животе | 49 | 15 | 34 |
| 2. | Совершенствование техники кроля на спине | 47 | 15 | 32 |
| 3. | Обучение техники плавания брассом | 44 | 14 | 30 |
| ИТОГО: | | 140 | 44 | 96 |

Модуль «Совершенствование техники кроля на животе»

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Задачи:

Обучающие:

- продолжать обучению правилам поведения в бассейне и выполнению требований правил техники безопасности;
- совершенствовать технику плавания спортивных способов плавания (кроль на животе);
- обучить технике старта и поворота в кроле на животе.

Развивающие:

- 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

Воспитательные:

- воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- технику безопасности и гигиенические требования посещения бассейна;

Обучающийся должен уметь:

- Самостоятельно выполнять разминку, используя различные комплексы физических упражнений с предметами и без;
- взаимодействовать со спортивным инвентарём.

Обучающийся должен приобрести навык:

- освоение техники плавания кролем на спине;
- освоить технику старта и поворота

Учебно-тематический план модуля «Совершенствование техники кроля на животе»

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля/ аттестации |
|--------|--|------------------|----------|-------|-----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне. | 1 | - | 1 | Беседа, опрос, тестирование |
| 2. | Совершенствование техники скольжения под водой с задержкой дыхания | 1,5 | 3,5 | 5 | Наблюдение, беседа |
| 3. | Совершенствование техники работы ног | 2 | 4 | 6 | Наблюдение, беседа |
| 4. | Совершенствование техники работы рук | 2,5 | 5,5 | 8 | Наблюдение, беседа |
| 5. | Обучение техники дыхания в сочетании с работой рук и ног | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 6. | Обучение техники старта и поворота | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 7. | ОФП. Общеразвивающие упражнения. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 8. | Упражнения на развитие гибкости. | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 9. | Упражнения на развитие координации движений. | 1 | 3 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 10. | Упражнения на развитие скоростных качеств. | 0,5 | 2,5 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 11. | Упражнения на развитие силовых качеств. | 0,5 | 2,5 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 12. | СФП. Гимнастические упражнения. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 13. | Упражнения для развития гибкости рук. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 14. | Комплекс упражнений для ног. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| Всего: | | 15 | 34 | 49 | |

Содержание модуля «Совершенствование техники кроля на животе»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Практика: опрос, тестирование.

Тема 2. Совершенствование техники скольжения под водой с задержкой дыхания.

Теория: наглядный пример и объяснение техники скольжения под водой с задержкой дыхания.

Практика: Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны. Упражнения «Тоннель», «Мост», «Поиск сокровищ».

Тема 3. Совершенствование техники работы ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники работы ног.

Практика: Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

Тема 4. Совершенствование техники работы рук.

Теория: наглядный пример и объяснение техники работы рук.

Практика: Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки). То же, с акцентированно ускоренным проносом руки. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

Тема 5. Обучение техники дыхания в сочетании с работой рук и ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники дыхания в сочетании с работой рук и ног.

Практика: Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды). То же, но с движениями ног дельфином. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны

Тема 6. ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах). Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на скамейках и с использованием шведских лестниц.

Тема 7. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Упражнения на растяжку, стрейчинг, гимнастические упражнения: мост, шпагат, стойка на лопатках и руках.

Тема 8. Упражнения на развитие координации движений.

Теория:

Практика: Подвижные игры, футбол, ватерполо, баскетбол.

Тема 9. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег, спринтерский бег.

Тема 10. Упражнения на развитие силовых качеств.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: упражнения на пресс с сгибанием и разгибанием рук в упоре лёжа, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения в статическом напряжении: планка, лодочка.

Тема 12. СФП. Гимнастические упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Тема 13. Упражнения для развития гибкости рук.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости рук.

Практика: упражнения с гимнастическими палками и эспандерами, упражнения на тренажерах пловца.

Тема 14. Комплекс упражнений для ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: упражнения на гимнастической скамейке, приседания с отягощением, прыжки со скакалкой.

Модуль «Совершенствование техники кроля на спине»

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений + научить плавать кролем на спине 25-50 метров.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику работы рук в кроле на спине;
- совершенствовать технику работы рук в сочетании с работой ног.
- учить технике поворота в кроле на спине.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;

- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания
- правила проведения и участия в соревнованиях по плаванию.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять комплекс ОРУ перед входом в воду;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения скольжения на спине с работой рук и ног;
- проплыть 25-50 метров в большом бассейне.

Учебно-тематический план модуля «Совершенствование техники кроля на спине»

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля/ аттестации |
|-----|---|------------------|----------|-------|----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне. | 1 | - | 1 | Беседа, тестирование |
| 2. | Совершенствование техники работы ног в кроле на спине. | 3 | 7 | 10 | Наблюдение, беседа |
| 3. | Совершенствование техники работы рук в кроле на спине. | 3 | 7 | 10 | Наблюдение, беседа |
| 4. | Совершенствование техники плавания кролем на спине. | 1 | 3 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 5. | Обучение техники старта и поворота в кроле на спине. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 6. | ОФП. Общеразвивающие упражнения. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 7. | Упражнения на развитие гибкости. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение |
| 8. | Упражнения на развитие координации движений. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 9. | Упражнения на развитие скоростных качеств. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 10. | СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 11. | Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем». | 1,5 | 2,5 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 12. | Гимнастические упражнения. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| | Всего: | 15 | 32 | 47 | |

Содержание модуля «Совершенствование техники кроля на спине»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Практика: опрос, тестирование, беседа.

Тема 2. Совершенствование техники работы ног в кроле на спине.

Теория: наглядный пример и объяснение техники работы ног в кроле на спине.

Практика: Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая – вверх.

Тема 3. Совершенствование техники работы рук в кроле на спине.

Теория: наглядный пример и объяснение техники работы рук в кроле на спине.

Практика: Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавок между бедрами. То же с лопаточками. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

Тема 4. Совершенствование техники плавания кролем на спине.

Теория: наглядный пример и объяснение техники плавания кролем на спине.

Практика: Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру. Плавание кролем на спине с «подменой». Плавание кролем на спине на «сцепление». Плавание на спине с «обгоном». Обучение техники старта и поворота в кроле на спине.

Тема 5. Обучение техники старта и поворота в кроле на спине.

Теория: наглядный пример и объяснение старта и поворота в кроле на спине.

Практика: имитационные упражнения на гимнастических матах и шведских лесенках. Упражнения «Поплавок» Кувырок вперед – назад в воде.

Тема 6.ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, комплекс ОРУ с предметами, с набивными мячами, в парах

Тема 7.Упражнения на развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: комплекс упражнений со скакалками, с гимнастическими палками, около шведской лестницы.

Тема 8.Упражнения на развитие координации движений.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: круговая тренировка, подвижные игры, баскетбол, футбол.

Тема 9.Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

Тема 10.СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Практика: комплекс ОРУ в парах, около гимнастических лестниц, с эспандерами, с использованием тренажера «Пловец».

Тема 11.Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений.

Практика: упражнения с эспандерами, на гимнастических матах, скамейках.

Тема 12. Гимнастические упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: выполнение различных перекатов, кувырка вперед, назад, стойки на лопатках, мостика.

Модуль «Обучение техники плавания брассом»

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, обучение техники плавания брассом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике плавания брассом;

- совершенствовать технику старта;
- совершенствовать технику поворота.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплывать брассом на груди 50 метров;
- правильно выполнять старт и поворот;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне
- знать правила поведения на соревнованиях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания брассом;
- выполнения старта и поворота.

Учебно-тематический план модуля «Обучение техники плавания брассом»

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля/ аттестации |
|-----|--|------------------|----------|-------|-----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Значение плавания, предупреждение травматизма. Правила соревнования. | 1 | - | 1 | Беседа, опрос, тестирование |
| 2. | Обучение движениям рук брассом. | 1 | 3 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 3. | Обучение движению ног брассом. | 2 | 3 | 5 | Наблюдение, беседа |
| 4. | Обучение движению рук и ног и дыхания брассом. | 2 | 3 | 5 | Наблюдение, беседа |
| 5. | Совершенствование техники плавания брассом. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 6. | Обучение техники старта и поворота в брассе. | 0,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 7. | ОФП. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 8. | Упражнения на развитие координации движения. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 9. | Упражнения на развитие ловкости. | 0,5 | 2,5 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 10. | Упражнения на развитие силы. | 0,5 | 2,5 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 11. | Упражнения на развитие скорости. | 0,5 | 2,5 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 12. | СФП. Упражнения на тренажере «Пловец». | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, |

| | | | | | |
|-----|---|----|----|----|--------------------|
| | | | | | беседа |
| 13. | Имитационные упражнения на гимнастических матах и скамейках | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 14. | Гимнастические упражнения для развития гибкости плечевого и тазобедренного суставов | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, беседа |
| | Всего: | 14 | 30 | 44 | |

Содержание модуля «Обучение техники плавания брассом»

Тема 1. Значение плавания, предупреждение травматизма. Правила соревнования.

Теория: влияние занятий плаванием на организм, предупреждение травматизма, правила соревнований по плаванию.

Практика: опрос, тестирование, беседа.

Тема 2. Обучение движениям рук брассом.

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук брассом.

Практика: Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином или кролем с использованием досок и лопаток.

Тема 3 Обучение движению ног брассом.

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений ног брассом.

Практика: Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

Тема 4. Обучение движению рук и ног и дыхания брассом.

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук и ноги дыхания брассом.

Практика: Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

Тема 5. Совершенствование техники плавания брассом.

Теория: наглядный пример и объяснение техники плавания брассом.

Практика: Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед

Плавание брассом с использованием лопаток.

Тема 6. Обучение технике старта и поворота брассом.

Теория: наглядный пример и объяснение техники старта и поворота брассом.

Практика: имитационные упражнения на суше, упражнения в воде.

Тема 7.ОФП. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения с помощью партнёра, упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Тема 8. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат.

Тема 9.Упражнения на развитие ловкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие ловкости.

Практика: упражнение в равновесии на гимнастической скамейке, эстафетный бег.

Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Тема 10. Упражнения на развитие силы.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, упражнения с отягощением.

Тема 11. Упражнения на развитие скорости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: круговая тренировка. Спринтерский бег. Спец. беговые упражнения.

Тема 12. СФП. Упражнения на тренажере «Пловец».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Практика: комплекс упражнений с ленточными эспандерами.

Тема 13. Имитационные упражнения на гимнастических матах.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений на гимнастических матах.

Практика: выполнение упражнения для рук и ног.

Тема 14. Гимнастические упражнения для развития гибкости плечевого и тазобедренного суставов.

Практика: комплексы ОРУ с предметами.

КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- мотивация на улучшение результатов (похвала);
- релаксация во время занятия;
- оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Дети с нарушением зрения

Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта. В первую очередь, с помощью речи. Слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесниками развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

Направления коррекционно-педагогической работы.

1. Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранившее остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.
2. Использование наглядного материала:
 - Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;
 - Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;
3. Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.

Дети с нарушением слуха

Психолого-педагогическая характеристика детей.

Слабослышащие дети. Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь продолжают накапливать словарный запас.

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохраненный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении — развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

Направления коррекционно-педагогической работы.

1. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.

2. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР)

Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

Направления коррекционно-педагогической работы:

- частое переключение, смена вида деятельности;
- подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;

- дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)

Психолого-педагогическая характеристика детей.

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются.

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Направления коррекционно -педагогической работы.

1. Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;

- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;

- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

2. Требования к непосредственному показу упражнений.

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;

- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;

- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;

- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит

асимметричные движения;

- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Психолого-педагогическая характеристика детей.

При *легкой степени* двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики. У детей с ДЦП, более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания.

Направления коррекционно -педагогической работы.

1. Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на кинестетические и проприоцептивные ощущения.

2. Применение наглядных материалов:

- метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуются для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.

- видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)

Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором — нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринолалия — это нарушение произношения. При дизартрии — из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии — из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка.

Направления коррекционно -педагогической работы:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы реализации программы:

- *Принцип систематичности* – чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
- *Принцип воспитывающей направленности* – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
- *Принцип сознательности* – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- *Принцип наглядности* - создания у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.
- *Принцип доступности* – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

- *Словесные методы*– методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
- *Метод упражнений* – метод, характеризующийся многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки.
- *Метод разучивания по частям* - система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом.
- *Метод разучивания в целом* - плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений.
- *Соревновательный метод* - применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.
- *Игровые методы* - методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Современные образовательные технологии, применяемые при реализации программы:

- здоровьесберегающие технологии создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательный режим в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);

- личностно-ориентированное обучение основывается на совместной деятельности обучающегося и педагога; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;

- дифференцированное обучение учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;

- спортивно ориентированная технология обучения направлена на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- информационно-коммуникационные технологии: показ видеofilмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- адаптивное обучение предполагает гибкую систему организации учебных занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с преимущественно активной самостоятельной деятельностью и является разновидностью технологии разноуровневого обучения;

- дистанционные образовательные технологии включают совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса;

- технологии формирования индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности направлены на формирование у обучающихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательного маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной спортивной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями, и с учетом требований рынка труда.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

Методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

Материально-техническое оснащение программы:

Для проведения занятий в бассейне:

- Доски;
- Мячи;
- Обручи;
- «Лапша»;
- Пояса;
- Шайбы и плавающие предметы.

Для проведения занятий в спортивном зале:

- Мячи;
- Скакалки;
- Эспандеры;
- Набивные мячи;
- Гимнастические маты;
- Гимнастическая скамейка;
- Гимнастические палки.
-

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

Информационное обеспечение

Литература для педагога:

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. http://polyathlon-russia.com/wp-content/uploads/2016/11/N_Zh_Bulgakova_Poznakomtes_-_Plavanie_Perv.pdf
2. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта, Плавание, 2013. <https://obuchalka.org/2014072279092/teoriya-i-metodika-obucheniya-bazovim-vidam-sporta-plavanie-litvinov-a-a-kozlov-a-v-ivchenko-e-v-2014.html>

Литература для обучающихся:

1. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче – Спорт-драйв, 2016. <https://www.rulit.me/books/polnoe-pogruzhenie-kak-plavat-luchshe-bystrye-i-legche-read-288428-1.html>
2. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренер. <https://avidreaders.ru/download/plavanie-kniga-trener.html?f=pdf>

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1) Бег 30м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2) Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

3) Подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины, медленно опуститься в исходное положение.

4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

5) Подъем туловища лежа на полу: спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

6) Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

7) Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10- 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

6-8 лет

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | |
|---------------------------------|--|-----|-----|--|-----|-----|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень | НС | С | ВС | НС | С | ВС |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | | | Бег на 30 м | | |
| | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| Координация | Челночный бег 3x10 м | | | Челночный бег 3x10 м | | |
| | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине | | | Подтягивание из виса на низкой перекладине | | |
| | 2 | 3 | 4 | 4 | 6 | 11 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | |
| | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | | Прыжок в длину с места | | |
| | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин | | | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин | | |
| | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | | | | | |
| | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |

9-10 лет

| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | |
|-------------|--------------------------------|--|--|--|--|--|
|-------------|--------------------------------|--|--|--|--|--|

| физическое качество | Юноши | | | Девушки | | |
|----------------------------|--|-----|-----|--|-----|-----|
| | НС | С | ВС | НС | С | ВС |
| Уровень | Бег на 30 м | | | Бег на 30 м | | |
| | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м | | | Челночный бег 3x10 м | | |
| | 9,6 | 9,3 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| Координация | Подтягивание из виса на перекладине | | | Подтягивание из виса на низкой перекладине | | |
| | 6 | 8 | 12 | 10 | 12 | 18 |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | |
| | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| Силовая выносливость | Прыжок в длину с места | | | Прыжок в длину с места | | |
| | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин | | | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин | | |
| | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | | | | | |
| | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |

11-12 лет

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | |
|---------------------------------|--|-----|-----|--|-----|-----|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень | НС | С | ВС | НС | С | ВС |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | | | Бег на 30 м | | |
| | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
| Координация | Челночный бег 3x10 м | | | Челночный бег 3x10 м | | |
| | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине | | | Подтягивание из виса на низкой перекладине | | |
| | 3 | 4 | 7 | 9 | 11 | 17 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | |
| | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | | Прыжок в длину с места | | |
| | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин | | | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин | | |
| | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | | | | | |
| | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |

13-15 лет

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--|--|---------|--|--|
| | Юноши | | | Девушки | | |

| Уровень | НС | С | ВС | НС | С | ВС |
|----------------------------|--|-----|-----|--|-----|-----|
| Скоростные качества | Бег на 30 м | | | Бег на 30 м | | |
| | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| Координация | Челночный бег 3x10 м | | | Челночный бег 3x10 м | | |
| | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине | | | Подтягивание из виса на низкой перекладине | | |
| | 6 | 8 | 12 | 10 | 12 | 18 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | |
| | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | | Прыжок в длину с места | | |
| | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин | | | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин | | |
| | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | | | | | |
| | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |

16-17 лет

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | |
|---------------------------------|--|-----|-----|--|-----|-----|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень | НС | С | ВС | НС | С | ВС |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | | | Бег на 30 м | | |
| | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| Координация | Челночный бег 3x10 м | | | Челночный бег 3x10 м | | |
| | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине | | | Подтягивание из виса на низкой перекладине | | |
| | 9 | 11 | 14 | 11 | 13 | 19 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | |
| | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | | Прыжок в длину с места | | |
| | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин | | | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин | | |
| | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | | | | | |
| | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |

18 лет

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|---|----|-------------|---|----|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| Уровень | НС | С | ВС | НС | С | ВС |
| Скоростные | Бег на 30 м | | | Бег на 30 м | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|-----|-----|--|-----|-----|
| качества | 4,8 | 4,6 | 4,3 | 5,9 | 5,7 | 5,1 |
| Координация | Челночный бег 3x10 м | | | Челночный бег 3x10 м | | |
| | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 9,0 | 8,8 | 8,2 |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине | | | Подтягивание из виса на низкой перекладине | | |
| | 10 | 12 | 15 | 10 | 12 | 18 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | |
| | 28 | 32 | 44 | 10 | 12 | 17 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | | | Прыжок в длину с места | | |
| | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин | | | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин | | |
| | 33 | 37 | 48 | 32 | 35 | 43 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | | | | | |
| | +6 | +8 | +13 | +8 | +11 | +16 |

| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|---|----------|---------|
| Общая физическая подготовка | | |
| Бросок набивного мяча 1 кг; (м) | + | + |
| Наклон вперед стоя на возвышении | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад | + | + |
| Техническая и плавательная подготовка | | |
| Длина скольжения; (м) | + | + |
| Проплавание: а) 25 м кроль на груди; б) 25 м на спине или другая техническая программа | + | + |

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р).
4. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242.
8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).
9. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера – ИТРК, 2019.
10. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения. Методические рекомендации / Н.Ж. Булгакова. - Спорт, 2016.
11. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание. Учебное пособие для СПО / Н. Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова. – Юрайт, 2018.
12. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники / Гузман Р. – Попурри, 2018.

ГЛОССАРИЙ

АДАПТАЦИЯ (социальная) — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

АМБЛИОПИЯ – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ – своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова **речи**, используя дактильную азбуку.

ДЕТИ с ограниченными возможностями здоровья – группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ — временное отставание развития психики или её отдельных функций.

ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ – группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своего подготовленности к участию в образовательном процессе.

ИНТЕЛЛЕКТ – совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

КОРРЕКЦИЯ - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

ЛИЧНОСТЬ - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

МЕТОД – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

РАЗВИТИЕ - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

СУРДОАППАРАТУРА – технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.